

**Univerzita Karlova v Praze**

**Filozofická fakulta**

**Katedra psychologie**



## **Bakalářská práce**

Aneta Lauterbachová

**O možnosti rozvíjení dyadického vztahu skrze párový tanec**

**About Possibility of Dyadic Relationship Development in Partner Dance**

Praha, 2013

Vedoucí práce: doc. PhDr. Jiří Šípek, CSc., Ph.D.

Děkuji svému vedoucímu práce docentu Jiřímu Šípkovi, který mi laskavě dovolil pozvat ho ke společnému "tanci" vznikáním této práce. Děkuji mu za jeho dialogický přístup, kterým mě v tomto "tanci" vedl, za jeho bohaté zkušenosti a inspirativní myšlenky, a také za to, že mi umožnil být sama sebou. Velice mu děkuji za svobodu, autenticitu a improvizaci, díky kterým mohla tato práce vzniknout v samotném duchu jejího tématu.

*Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu. Používala jsem citační normu APA a překlady z cizojazyčných zdrojů jsem překládala vlastními silami.*

*V Praze dne 13.5.2013*

---

Aneta Lauterbachová

**Abstrakt:**

Tato bakalářská práce pojednává o možnosti rozvíjení dyadických vztahů skrze párový tanec. Ten v sobě zahrnuje specifika tance individuálního i skupinového, a je setkáním dvou jedinců na tělesné i psychologické rovině. Jako zástupce párových tanců je vybráno argentinské tango, které je pro své klíčové charakteristiky obzvláště vhodné pro terapii a představuje proto největší podíl v oblasti psychologického využití párového tance. Je tancem dvou lidí, kteří se ve společném objetí a spontánním improvizovaném pohybu stávají jedním. Dyadický moment párového tance (zahrnující především vzájemnou komunikaci, intimitu, role a směřování k jednotě) představuje paralelu k dyadickému vztahu obecně.

Práce nahlíží do dějin tance, aby byla připomenuta důležitost tančení v životě člověka. Zabývá se klíčovými aspekty argentinského tanga pro možnost rozvoje dyadického vztahu. Mapuje výzkumnou podporu této tematiky a seznamuje čtenáře s její psychoterapeutickou aplikací. Na základě prozkoumání této oblasti je navržena kvantitativně-kvalitativní studie, která by ověřila a zmapovala efekt tančení argentinského tanga (v komparaci s jinými párovými tanci) v dyadických vztazích.

**Klíčová slova:**

Párový tanec, tanečně pohybová terapie, interpersonální vztahy, argentinské tango

**Abstract:**

This thesis deals with the possibility of dyadic relationships development through the partner dance. It incorporates both the individual and group dance specifics, and it is an encounter of two individuals on both body and psychological level. As a partner dances representative is chosen the Argentine Tango - it is especially suitable for a therapy for its key characteristics and therefore represents a huge part in a field of psychological application of partner dance.

It is a dance of two individuals who – in a mutual embrace and spontaneous improvised movement – are becoming one. The dyadic moment of the partner dance (including above all mutual communication, intimacy, roles and heading towards unity) represents a parallel to the dyadic relationship in general. The thesis is looking into the history of dance in order to remind the importance of dancing in the human life. It deals with Argentine Tango key aspects for possible dyadic relationship development, maps the research support of this subject and introduces the reader to its psychotherapeutic application. On this field examination basis a quantitative-qualitative study is proposed, which would verify and survey the effect of Argentine Tango dancing (in comparison to other partner dances) in dyadic relationships.

**Keywords:**

Partner dance, Dance movement therapy, interpersonal relationships, Argentine Tango

# Obsah

1 Úvod.....	7
2 Teoretická část práce.....	10
2.1 Nástin vzniku a vývoje argentinského tanga.....	10
2.2 Klíčové aspekty argentinského tanga pro rozvoj dyadického vztahu.....	12
2.2.1 Tančím (1).....	12
<i>Tančím – pohybuji se.....</i>	12
<i>Tančím se svými vnitřními prožitky.....</i>	13
<i>Tančím nejen tělem, ale celou svou bytostí.....</i>	14
<i>Tančím – jsem sám sebou.....</i>	15
<i>Tančím – hledám vlastní rovnováhu.....</i>	15
<i>Tančím – jdu svou vlastní cestou.....</i>	16
2.2.2 Tančím s tebou a ty tančíš se mnou (1 + 1).....	16
2.2.3 Tančíme (1 + 1 = 1).....	17
<i>Tančíme - komunikujeme.....</i>	17
<i>Tančíme – nasloucháme si.....</i>	18
<i>Tančíme ve vzájemném dialogu.....</i>	19
<i>Tančíme v objetí.....</i>	19
<i>Tančíme ve vzájemné intimitě.....</i>	19
<i>Tančíme smyslně.....</i>	20
<i>Tančíme – hrajeme (si).....</i>	20
<i>Tančíme - improvizujeme.....</i>	21
<i>Tančíme životem .....</i>	21
<i>Tančíme spolu taková, jací jsme.....</i>	22
<i>Tančíme – prožíváme flow.....</i>	23
<i>Tančíme: 1 + 1 = 1.....</i>	24
<i>Tančíme v jednotě.....</i>	25
2.3 Aplikace argentinského tanga v praxi.....	26
2.3.1 – Výzkumná podpora .....	26
2.3.2 – Psychoterapeutické využití .....	28
3 Praktická část.....	31
3.1.1 Úvod.....	31
3.1.2 Návrh výzkumu.....	32
3.1.3 Výzkumný vzorek.....	33
3.1.4 Výzkumné metody .....	34
3.1.5 Průběh výzkumu.....	35
3.1.6 Zpracování dat.....	36
3.1.7 Diskuse a rozbor omezení výsledků studie.....	37
4 Závěr.....	39
5 Seznam použité literatury.....	40
6 Přílohy.....	44

# 1 Úvod

Tato práce vznikla, aby položila aktuální otázku: Může párový tanec pomáhat v rozvíjení dyadických vztahů? Neklade si však za cíl tuto otázku zodpovědět, pouze v teoretické části práce zmapovat její rozsah v dostupné literatuře, vědecké oblasti i praxi. V praktické části je navržena studie, která by tuto otázku pomohla specifikovat a zčásti ověřit.

Tanec je součástí života lidí již od pravěku (Lexová, 1932). V pravěku, starověku i středověku byl významně propojen s životem člověka a všemi jeho důležitými událostmi (narození, svatba, pohřeb, apod.), i s mezníky ročního koloběhu (Dosedlová, 2012). Po celá tisíciletí tanec plní důležitou úlohu ve společnosti i v prožívání jedince. Byl způsobem exprese a plnil psychohygienickou funkci. Dosedlová (2012) píše o jeho spirituální úloze (komunikace s vyšší mocí) i o jeho úloze v učení (lovci se tancem učili lovu a skrze něj poznávali pohyb zvířete). Lexová (1932) popisuje také jeho léčivou složku. Ve starověku, jak připomíná Kröschlová (1964), naplňoval komunikační a také uměleckou funkci – pantomimové divákům pohybem vyprávěli příběhy i básně. Přes snahu o potlačení tance církví ve středověku, plnil tanec taktéž důležitou sociální úlohu (Dosedlová, 2012).

V současné době tanec plní především úlohu kulturní, sportovní a společenskou. Von Delius (1940) se domnívá, že se v tanci pěstuje kultura těla, ale zapomíná se na ducha, který by měl být (nejen) v tanci s tělem v jednotě. Tento odklon od původního důležitého provázání tance s žitím vidí Lexová (1932) již v období pantomimy, ve které počal být tanec směřován ven (pro diváky), nikoli dovnitř (jedinec sám pro sebe). Tuto přeměnu zajisté ovlivnila i církev zakazováním tance. Vrchol tohoto trendu však autoři spatřují především v kolapsu tance v období baletu, který se stal "pouhou pastvou pro oči, plnou neměnných pravidel" (Dosedlová, 2012, s. 65).

Návratem ke kořenům tance (k jeho zakořenění v životě) je rozvoj expresivního tance a na něj navazující přístup Tanečně pohybové terapie. Ten užívá především individuálního a skupinového tance, párového spíše výjimečně. Avšak právě párová forma v sobě zahrnuje specifika tance jednotlivce i skupiny (jedinec tančí v interakci s dalším jedincem) a to mu obzvláště z psychologického hlediska přisuzuje jistou jedinečnost a zajímavost. V tanci se navíc sjednocují roviny fyzická i psychologická.

Všechny tyto prvky a mnoho dalších vytváří vzájemnými vztahy velmi komplexní a zajímavý psychologický fenomén. Ve své podstatě nabízí dyadický moment poměrně věrnou paralelu dyadického vztahu. Proto se na něj zaměřuje tato práce.

Téma mezilidských vztahů považuji za velmi aktuální a důležité. Důkazem toho je například údaj o rozvodovosti, která v České republice v roce 2010 dosáhla 50% (Český statistický úřad, 2013). Lidé vztahy vyhledávají a přesto jsou v nich neúspěšní. Adler (1999, s.

139) k tomuto problému poznamenal, že *"Vztah znamená úkol pro dva. My ovšem býváme připravováni buď na úkoly řešené individuálně, anebo kolektivně – nikdy ne úkoly pro dvě osoby"*. Jung, Fromm, Erikson a další významní autoři pojmají vztahy jako pokračování a přesah jedince. V tomto ohledu je tedy prohlubování a zkvalitňování vztahů jedním z klíčových témat života člověka vůbec.

Využití párového tance je tak slibnou oblastí. Počátek nového tisíciletí přináší teoretické rozpracování a výzkumné ověření potenciálu párového tance i jejich první využití v psychoterapii. Největší podíl této oblasti zaujímá argentinské tango – zdá se, že jeho základní charakteristiky jsou pro terapii tancem nejvhodnější ze všech párových tanců. *"Argentinské tango je způsobem chůze v objetí s další osobou, vždy chápajíc kroky společně, aby bylo možné jeden druhému porozumět a na této společně cestě spolu komunikovat. Je to porozumění dvou lidí, kteří kráčí tak, jako by byli jedním"* (Gavito, podle Woodley & Sotelano, 2011, s. 68). Argentinské tango je tancem improvizace a má pouze dvě formální omezení – tanečníci tančí v objetí a dvojice se po parketu pohybují stejným směrem (Dinzel, 1999). Jak nastíním blíže ve stručné historii vzniku argentinského tanga, tanec vznikl míšením mnoha kultur, tradic i sociálních tříd a je svobodným vyjádřením tanečníků.

Podle Dinzel (2012) odráží tango samotný život. Je životní cestou ve třech minutách. Tara (2007) tango pojímá spíše jako paralelu vztahu – muže a ženy. Peri a Cobo (2010) tuto paralelu přenášejí až ke vztahu matky a dítěte. Abatová (2008) nabízí zajímavou představu, že argentinské tango je metaforou duše samotné. Nabízí obrázek duše pohybující se, toužící, ztělesňující se, expandující a komplementární.

Argentinské tango je z hlediska možného přínosu odborníky vnímáno jako unikátní mezi ostatními párovými tanci. Klíčovými aspekty jsou: faktor improvizace, taneční držení (které je objetím tanečníků) a volnost pohybu. Tango vzniklo z touhy osvobození lidí, nediktuje pozici tanečníků, kroky, nerozděluje role... V argentinském tangu proto neexistují chyby. Každý krok „vedle“ je součástí pohybu a vývoje tanečníka. Filosofii tohoto přístupu je pak také spíše „co“ v tanci dělám, než „jak“ (Condrea, 2011) – spíše než se naučit spoustě různých kroků, je v tangu ceněno udělat jeden krok mnoha různými způsoby.

K otázce co je tango shledává Kubičková (2003, s. 47), že *"...je vnitřně proměnlivé a nesnadno uchopitelné, jednoduché i složité zároveň. A co víc, dává šanci, dokáže spiklenecky naslouchat, být radostně uvolněné, teskně utěšlivé, hojivě zapomínající. A někdy nás s vášní, grácií a elegancí dokáže vystříhat propadlištěm bezvýchodnosti"*.

Po pečlivém zvážení jsem se rozhodla tuto práci zaměřit na argentinské tango. Zúžila jsem tak párové tance na jednoho podstatného představitele. K tomuto rozhodnutí jsem dospěla ze 4 důležitých důvodů: 1/ argentinské tango je nejvíce využívaným a teoreticky propracovaným párovým tancem v psychologii. 2/ z toho důvodu je rozsah jeho zachycení adekvátní rozsahu bakalářské práce. 3/ zúžení přispívá srozumitelnosti textu, protože šíře charakteristik



různých typů párových tanců by mohla komplikovat pochopení. 4/ mám s tímto tancem osobní zkušenost a jsem proto schopna hlubšího vhledu než u jiných druhů tance. Rozšíření této práce na oblast všech druhů párových tanců by bylo vhodným pokračováním tohoto nástinu.

Dovolte mi, abych Vás provedla oblastí psychologického využití argentinského tanga. Nejdříve nahlédneme do dějin tohoto tance, abychom blíže pochopili jeho charakter. Poté si představíme klíčové charakteristiky argentinského tanga pro oblast rozvoje dyadického vztahu. Podrobně také zmapujeme oblast výzkumné podpory této tematiky a představíme si již realizované psychoterapeutické programy. V praktické části výzkumu bude navržena studie, která by tuto rozvíjející se oblast mohla dále obohatit.

Tuto práci jsem psala v duchu jejího tématu – snaží se být odborným pojednáním i tancem. Doufám, že tento způsob pomůže přiblížení obsahu.

## 2 Teoretická část práce

### 2.1 Nástin vzniku a vývoje argentinského tanga

Tango vzniklo v oblasti Río de la Plata. Kubíčková (2003) zmiňuje první záznamy o tangu z první poloviny 19. století – Afroameričané (přistěhovalci z Konga a Angoly) údajně tančili tanec stejného jména.

Dinzel (1999) nachází tango až v druhé polovině 19. století. Jde o jednotný projev prožívání a vyjadřování hudby, nikoli o choreografii. Lidé tančili v páru na hudbu různých žánrů (jako vals, candombe, milonga a další...) a později na samotné vznikající tango. Tanec byl čirou improvizací. Tanečníci spolu putovali dobrodružstvím hudby a na této cestě si spolu hráli. Hledali svobodu projevu, vše proto bylo dovoleno, i pouhé zastavení se bylo vyjádřením osvobození, které tanečníci pociťovali. Tango rozvíjeli především lidé neurození, z předměstí, přistěhovalci. Stal se jejich symbolickým vyjádřením. Kubíčková (2003) připomíná často opakované, totiž, že tango pramenilo ze ztráty (vlasti, svobody, hodnot) a je právě proto cestou z nostalgie a hledáním vlastní identity. V první dekádě bylo podle autorky tango odsuzováno lidmi vyššího společenského statutu. Tančilo se tak pouze na předměstí, v nevěstincích nebo tančili muži pouze mezi sebou, protože nebyl dostatek žen.

Tango je manifestací svobody lidí sjednocovat se – a to jak ve skupině na milongách (tančárnách tanga), tak v intimním setkání dvou jedinců opačného pohlaví (Dinzel, 1999). Vzniklo z mnoha tradic – v objetí se setkávali lidé různého původu geografického i sociálního, aby spolu hovořili v tělesném dialogu, ve kterém původ nehraje žádnou roli.

Později se tango začíná mezi lidmi nejen rozšiřovat, ale pro většinu Argentinců také začíná být součástí jejich identity. Tango bylo masivně praktikováno a rozvíjeno po hudební i pohybové stránce ruku v ruce. Vývoj vrcholí v takzvaném zlatém věku (čtyřicátá léta), kdy tango dosahuje největší popularity i v celosvětovém měřítku.

S rozšířením tanga vzniká tendence snažit se tanec nějak jednotně uchopit, začínají se proto zaznamenávat a opakovat jednotlivé figury. Jsou to pohyby, které původně vznikly z přirozeného pohybu a aktuálního vyjádření tanečníků. Takto sice začínají být lehce přenositelné a naučitelné, ale do jisté míry tak ztrácí svou autenticitu. Stejně tak je do tance vnesena elegance, která začíná být považována za *správnou* povahu tanga (tanguedad). Obojí představuje značný odklon od původní čistě improvizální povahy. Tento trend uchopení, unifikace a nutného přetvoření se rozvíjí v průběhu celého 20. století. Výsledkem je tango, se kterým se většina z nás setkává v tanečních a na tanečních soutěžích v Evropě. Toto "tango show" je, jak píše Cara (2009), tancem exoterickým, který je orientován směrem ven – k divákům a kvůli srozumitelnosti obsahuje univerzální konvenční prvky erotismu a vyjádření vášně. Je v podstatě protikladem tanci esoterickému – argentinskému tangu, které je intimním dialogem a

Argentinci jej obvykle tančí v soukromí, na rodinných oslavách, popřípadě milongách (tančárnách tanga). Dinzel (1999) nazývá tyto dva směry v tangu psychologicky: extrovertní (pro diváky) a introvertní (jeden pro druhého).

Argentinské tango je dnes rozšířeným tancem po celém světě. Podle Dinzel (2012) je sice vyjádřením lidu oblasti Río de la Plata – je však tancem, ve kterém dvojice vyjadřuje to, co každý člověk někdy cítil. Munarriz (2010) vysvětluje, že poměrně snadná průchodnost argentinského tanga kulturami je příznačná pro žánr, který sám vznikl z více tradic, hudebních žánrů a přístupů. I dnes se tango mísí s dalšími přístupy a tradicemi (2010). Tango se například hudebně prolíná s moderní elektronickou hudbou, tanečně třeba s kontaktní improvizací, filosofií s duchovními směry – s taoismem, zen buddhismem i tantrou. Dinzel a Dinzel (2012) shledávají, že se tango vztahuje k samotnému způsobu bytí, spíše než k dané kultuře. Proto je přijímáno různými společnostmi napříč historií, všichni tango cítí jako by bylo možná jejich vlastní, jako disciplínu, ve které je možné existovat a koexistovat s druhým v objetí a beze slov.

## 2.2 Klíčové aspekty argentinského tanga pro rozvoj dyadického vztahu

### 2.2.1 Tančím (1)

#### Tančím – pohybují se

Tak jako svět, i člověk je stále v pohybu. I když se zastaví a nehýbe se, v jeho těle pohyb neustává. Dech, práce vnitřních orgánů, tok myšlenek a také pocity jsou v lidské bytosti stále v pohybu. V tomto smyslu se člověk přestane pohybovat vlastně až v okamžiku smrti. Pohyb v mikroskopickém i makroskopickém pojetí je pro člověka nejen přirozený, ale zároveň je tak i projevem života.

V každém pohybu, třeba i bezděčném, lze podle Jebavé (1998) nacházet faktor exprese. Ačkoli řadu pohybů neovládáme vůlí (např. práce srdce) nebo jsou zcela zautomatizované (jako třeba chůze nebo dech), probíhají u každého z nás specificky. Každý jednatel se tak už svým vlastním pohybem odlišuje od ostatních. Tato jedinečnost není dána pouze možnostmi těla a podmínkami, ve kterých se nalézá, ale také psychickou komponentou. Takto každý člověk vyjadřuje už bezděčným pohybem sám sebe.

Tato forma exprese pak přes gesta a symboly, které v pohybech znázorňujeme, graduje v tanci. Tanec je tak *"expresivní formou přemýšlení, vnímání, cítění a pohybu, která může reflektovat nebo ovlivňovat jedince a společnost"* (Hanna, 1987, s. 5).

Všechny druhy umění vycházejí z pohybu člověka. Tanec vychází z pohybu celého těla a není tímto pohybem jen zprostředkován (tak jako ostatní umělecké obory), nýbrž je jím tvořen v čisté podobě (Jebavá, 1998). Vedle toho v tanci dochází ke splynutí tvůrce s jeho vytvořením – vytvořením je totiž tvůrce sám (Von Delius, 1940).

Hochgerner (2003) nabízí vnímání pohybu v trojím významu:

1. pohybovat se – cítit zážitek vlastního pohybu
2. být pohnutý – prožít vnitřní pohnutí (emoce)
3. být na cestě – zažívat vlastní postupný rozvoj a vývoj při překonávání vnitřních i vnějších překážek.

*"... Jung ... označuje výrazový tělesný pohyb za jednu z mnoha cest, kterými může nevědomí nabýt konkrétní podoby"* (Chodorowová, 2006, s. 17). Autorka Jungovy myšlenky dále rozpracovává v oboru tance a dochází tak k pěti vrstvám zdroje pohybu v psyché:

1. "Vědomý pohyb řízený z Já" – vznikající v období 16.-18. měsíce života dítěte a zahrnující všechny vědomé, záměrné a řízené pohyby, které vykonáváme

2. "Pohyb z osobního nevědomí" – vyvěrá z osobního nevědomí člověka a je tak spojen s jeho osobní zkušeností, často proto v sobě obsahuje silnou emoci
3. "Pohyb z kulturního nevědomí" – je srozumitelný a společný lidem v dané kultuře, vyvěrá však spontánně a může dojít i k tomu, že "...*zkušenost* tančení s určitým obrazem *se proměňuje ve zkušenost ponechání sebe, aby mnou obraz tančil*" (s. 147).
4. "Pohyb z prapůvodního nevědomí" – je samovolný a obvykle prožíván velmi intenzivně – dochází k silnému kontaktu s vyvolanou emoci a může dojít i k identifikaci s ní, pohyb je často doplněn vokalizací, může dojít i k zeslabení kvality vědomí
5. "Pohyb z bytostného Já" – vychází z osy já a tím je příznačná i jeho podoba – pohyb oscilující kolem středové osy do všech třech rovin pohybu, a stejně tak i jeho prožitek – silné vyrovnávání se s bolestí, vnitřním konfliktem či dokonce krizí může být prožíváno i jako mezní okamžik života.

*"Pohyb vycházející z osobního nevědomí nám může posloužit jako hmatatelné pojítko k naší osobní minulosti. Pohyb z kulturního nevědomí je mostem k mýtickým obrazům a k vývoji kulturních forem"* (Chodorowová, 2006, s. 21).

### **Tančím se svými vnitřními prožitky**

Tanečník se učí být v těsném kontaktu se svými vnitřními prožitky. Vědomí vnitřních potřeb, obav, přání, pocitů, motivace je pro tanečníka klíčové obzvláště chce-li tančit v těsné blízkosti druhého člověka. Tato intimní přítomnost dalšího člověka navíc akceleroje pohyb ve vnitřním světě jedince. Oba tanečníci jsou tak motivováni ke zkvalitňování vlastního uvědomování, sebereflexi, sebekontroli, ale také sebevyjádření. Jak píše Condrea (2011), tanečník si musí být vědom sám sebe, a tím pomáhá i svému partnerovi, aby si ho byl vědom. Není-li tanečník v kontaktu sám se sebou, jak s ním pak může být v kontaktu někdo jiný?

Obzvláště emoce jsou s tancem velmi těsně propojené. Už samotný název vypovídá o silném sepejetí prožitku s pohybem – *move* znamená latinsky hýbat se a *ex* znamená směrem ven. Emoce tedy mohou být považovány za pohyb, který směřuje z psýché směrem ven, tedy do těla. Zároveň ale můžeme emoce považovat nejen jako most mezi duševním a tělesným, ale také jako jejich propojení. Všechny tři komponenty emoce (prožitková, tělesná a výrazová složka) se v tanci promítají několikerým způsobem. Například Chodorowová (2006) spatřuje tyto důležité vztahy tance a emocí:

1. emoce dává vzniknout tanci – je jeho impulsem a motorem pro jeho uskutečňování
2. emoce je tancem vyjadřována – tanec je důležitým expresivním prostředkem člověka
3. emoce je tancem vyvolávána – protože jejich vztah je obousměrný
4. emoce je tancem proměňována.

V párovém tanci se tato rovina násobí, protože se v něm setkávají dva jedinci. Jejich vzájemná interakce způsobuje vnitřní pohyb v obou z nich a tento pohyb zpětně rozpohybuje vzájemnou interakci. Emoční rovina setkání dvou jedinců ve společném tanci je tak velmi bohatá.

Woodley (2011) si cení argentinského tanga kvůli jeho obrovskému prostoru pro vyjadřování všech druhů pocitů – od radosti po smutek, od pocitu samoty po sounáležitost. Hudba má moc vyvolat pocity, které partneři v tanci mohou vyjádřit a uvést tak do pohybu prožitky nejen svůj, ale i přihlížejících.

### **Tančím nejen tělem, ale celou svou bytostí**

Špinarová (2010) považuje jednotu těla a mysli za základní předpoklad a zároveň cíl taneční terapie obecně. Pokud je mysl s tělem v nejednotě, projevuje se to mnoha zkušenostmi, které lidé obvykle vnímají nepříjemně a na cestě jejich růstu působí komplikace. Někdy tělesnému zážitku neporozumí mysl, jindy tělo neumí, nemůže či nestihne zareagovat na stav mysli, výjimečně se tyto dvě entity mohou odpojit zcela. Dodejme tedy, že pohyb má díky své metafyzické povaze moc sjednocovat celou bytost člověka.

Tanečník se učí a postupně dospívá k co nejintenzivnějšímu uvědomění vlastního těla. Učí se znát možnosti a hranice svého těla. Svou rovnováhu. Čím složitější a spontánnější pohyby tanečník praktikuje, tím více zapojuje své tělo i mysl, které se učí vyvažovat. *"Člověk nemůže tančit svou hlavou, ani svým myšlením, stejně tak ne svým duchem, musí tančit celou svou bytostí"* (Dinzel, 1999, s. 60).

Dinzel (2012) referuje o tom, že se ve společném tanci dvou tanečníků navzájem reflektují procesy, napětí a energie obou partnerů. Habib (2012) nabízí představu, že tělo druhého je zrcadlem toho, co se děje v mém vlastním těle. Partner tak na nonverbální úrovni nabízí neocenitelnou zpětnou vazbu, kterou lze pocítit okamžitě. Všechny tělesné jevy – napětí, jakákoli disharmonie, zachvění rovnováhy se ihned projeví ve společném tanci, často s vyšší intenzitou, protože daný proces neovlivňuje pouze tělo tanečníka, ale celou jednotu tanečních těl.

Nejcennějším tělesným stavem pro tanec je delikátní rovnováha mezi aktivitou a uvolněním těla a mysli tanečníka. Galioto (2012) hovoří o neustálém napětí, které je v hluboké rovnováze s kompletním uvolněním. Takový druh aktivizace těla je běžný pro většinu našich pohybů všedního dne (2012), v tanci se ji učíme nejen znovu nalézt, ale také umět ovládat. Jak poznamenává Dinzel (2012, s. 44), *„Nepokoušejte se dosáhnout jednotného tvaru, pokud cítíte těžkopádnost a neohebnost – musíte se vrátit ke své vlastní přirozenosti než vykročíte v pokračování“*.

Tanečník se učí svým tělem vnímat nejen svůj pohyb a procesy uvnitř se odehrávající, ale také to, co děje kolem. Mnoho začátečníků má tendenci se při tanci dívat na nohy v obavě,

kam šlápnou. Dinzel (1999) však upozorňuje, že pokud se tanečník dívá dolů, ztrácí tak rovnováhu. Měl by se proto učit vnímat maximálně celým svým tělem.

### **Tančím – jsem sám sebou**

Dinzel a Dinzel (2012) o argentinském tangu referují jako o způsobu setkávání se člověka se sebou samotným. Peri a Cobo (2012) říkají, že nutné potkat se nejprve sám se sebou, abychom se mohli zvednout, rozpohybovat svou rovnováhu a vykročit k setkání s partnerem. Jedinec je v argentinském tangu vyzván k tomu, aby byl plně sám sebou – odložil masku, kterou nosí, a oprostil se od rolí, které v životě hraje.

Park (2004) vnímá tančení tanga jako sebevyjádření – každý tanečník by se proto měl napojit na svou pravou přirozenost a v intimním prostoru objetí ji partnerovi vyjevovat. Jen tak je možné komunikovat v autentickém dialogu těl.

### **Tančím – hledám vlastní rovnováhu**

Nejdůležitějším úkolem každého tanečníka je nalezení rovnováhy. To nejzákladnější bývá však často velmi obtížné. Hledání rovnováhy je totiž balancováním na velmi tenké hranici mezi plnou aktivací a plným uvolněním těla a mysli. Vědomí těžiště pohybu nabízí tanečníkovi v jeho tanci nezměrnou svobodu. Pokud jedinec nalézá a udržuje balanc, pohybuje se mu tak snadno, že může tančit až na samém okraji svých možností a tyto hranice tak posouvat. Galioto (2012) doplňuje, že pokud člověk našel své těžiště, může se plně uvolnit a možnosti jeho těla se tak výrazně zvětšují. Park (2004) je přesvědčen, že stabilita nalezená v tělesném postoji implikuje i stabilitu duševní. K tomu poznamenává Tara (2007, s. 123), že „*skutečně vyrovnaný jedinec ovládá hluboký vnitřní klid, kterým nemůže otrást nic, co se děje ve vnějším světě*”.

Dinzel (1999) představuje koncepci osy pohybu, která protíná střed rovnováhy jedince a v jeho pohybu se plynule přemísťuje tak, že je v kterémkoli momentu tanečníkovi oporou. Dinzel (2012) doplňuje, že tato osa míří ze země, se kterou je tanečník nohama neustále v kontaktu, směrem vzhůru k nebi, kam směřuje svou hlavou.

Prvním krokem pro tanečníka je najít vlastní těžiště v klidném stavu, toto místo se pak musí naučit přenášet plynule se svým pohybem. Jeho vlastní rovnováha je místem hlubokého klidu, které je však při tanci neustále v pohybu. Galioto (2012) považuje za ovládnutí vlastní rovnováhy schopnost tanečníka zastavit se v kterémkoli momentu pohybu a setrvat v tomto klidu (2012). V hledání vlastní rovnováhy je klíčové hluboké uvědomění si sama sebe, včetně tělesného i vnitřního života ve vyvážené jednotě.

V párovém tanci je podle Dinzela (1999) navíc klíčové, aby tanečníci našli společnou osu pohybu. To však je možné pouze tehdy, kdy jsou si oba tanečníci vědomi své vlastní rovnováhy. Teprve poté mohou se svým nalezeným těžištěm vykročit k hledání společné

rovnováhy s partnerem, toto místo je na půli jejich cesty. Pokud jsou tanečníci dobře napojeni jeden na druhého, jakékoli zachvění rovnováhy jednoho ihned pocítí druhý (Galioto, 2012). Ztráta vnitřní rovnováhy jedince může ohrozit celý pár a jeho okolí. Naleznout společnou rovnováhu alespoň na okamžik tak může být pro tanečníky intenzivní zkušeností přenesitelnou dále.

### **Tančím – jdu svou vlastní cestou**

*"... i chůze, ten nejjednodušší způsob používání těla se může stát komplexní aktivitou, dokonce svého druhu uměním"* (Csikszentmihalyi, 1996, s. 147). Tango vzniklo ze společného kráčení dvou lidí. Od normální chůze se však odlišuje, píše Wojkowiak (2011). A dodává, že v jednotlivých krocích dochází k úplnému přenesení rovnováhy z jedné nohy na druhou. Noha, na které právě spočívá všechna váha tanečníka a ve které se nyní nachází centrum rovnováhy, je v intenzivním kontaktu se zemí, ze které může čerpat sílu pomocí představy zakořenění. Volná noha je oprostěna jakékoli tíhy a může tak interpretovat impulsy od partnera, z hudby či z hlubin tanečnickovy duše. I pro Peri a Coba (2012) je v tangu kontakt nohou se zemí velmi důležitý, připomínají, jak je důležité *"stát na vlastních nohou"* a *"mít pevnou půdu pod nohama"*.

Lowen (2004) odkrývá paralelu mezi *"stát na vlastních nohou"* (standing on one's feet) a *"ustát prožívání"* (standing the feeling). Také Gräffová (1999) spatřuje v mnoha důležitých pohybech těla důležitou paralelu k vnitřnímu dění, postoji či chování jedince. A už podle toho, jak jedinec stojí, vykračuje a kráčí, si může uvědomit, jaký postoj k životu zaujímá či jaká je jeho životní cesta.

Zajímavé svědectví přináší Chodorowová (2006, s. 38): Uvědomila jsem si, že mé tělo mělo tendenci se při chůzi naklánět dozadu. Tyto svíravé pocity měly co do činění s určitým druhem tělesného rozporu. Zjistila jsem, že i když jsem se pohybovala dopředu, nepatrně jsem si zachovávala postavení jako při ústupu a vyhýbání se. To představuje pro život složité napětí. V tomto postoji jsem setrvala léta, aniž jsem o tom věděla. Když mě Trudi vyzvala, abych tyto pohyby přehnal a odhalila více z toho, co jsem cítila, zjistila jsem, že jsem si chtěla udržet určitý odstup mezi sebou a druhými.

### **2.2.2 Tančím s tebou a ty tančíš se mnou (1 + 1)**

*"Je tomu tak ve všech párových tancích, že právě kontinuální společnost společníka dělá člověku čest a která s ním emočně hýbe. V tangu však tato skutečnost dosahuje ještě silnějšího efektu, díky neustálé spolupráci a napojení, které jsou podnícené objetím samotným a také zážitkem vytváření nové jednoty"* (Galioto, 2012, s. 16).

Výzkum Quiroga Murciové, Bongarda a Kreutze (2009) zkoumal emocionální a hormonální reakce tanečníků při tanci - na hudbu a bez hudby, a také s partnerem a bez partnera.



Sledovali výskyt cortisolu a testorenu ve slinách tanečníků a emoční odezvu, obojí před tancem a 5 minut po skončení. Při pohybu s hudbou byl zaznamenán úbytek cortisolu, při pohybu s partnerem byla naopak naměřena zvýšená hladina testosteronu. Výsledky také ukazují, že pohyb s partnerem na hudbu má na emoční stav větší vliv než pohyb bez partnera či bez hudby.

Jak poznamenávají Woodley a Sotelano (2011), autentická setkání dvou lidí jsou obzvláště důležitá v dnešní společnosti se silným důrazem na individualismus. Peri a Cobo (2012) v tangu spatřují nejen odraz vztahů interpersonálních, ale také vztahu primárního – dítěte s matkou. Tara (2007) věří, že energie tance, podpořená hudbou a vzájemnou blízkostí, může partnery pozdvihnout z normální stavu do výšin.

Každý tanec je jedinečný a neopakovatelný. Jak píše Dinzel (1999), už jen prakticky je tanec dvou tanečníků pokaždé jiný – pro odlišné tělesné dispozice. Jedinec, který chce tančit s více tanečnicemi, se tak musí maximálně přizpůsobit každému partnerovi jinak a jeho tanec se tak s různými lidmi může velmi různit.

Pohyb jedince je ovlivněn mnoha faktory, které způsobují výjimečnost autentického pohybu v daný moment. Tančí-li jedinec s dalším tanečníkem, je tato situace nejen znásobená jejich počtem, ale navíc obohacena o jejich vzájemnou interakci. Tanečníci se od sebe odlišují také osobnostně. Do vzájemné interakce pak vstupují jejich schopnosti, zkušenosti, motivace, aktuální rozpoložení i vzájemná "kompatibilita". Každé setkání tanečníků v objetí je tak pokaždé jiné, třebaže v ten samý večer.

### 2.2.3 Tančíme (1 + 1 = 1)

#### Tančíme - komunikujeme

V podstatě není možné nekomunikovat, protože každý lidský akt má výpovědní hodnotu. Připomeňme si, že v neverbální rovině komunikujeme: gesty a pohyby; postojem těla; mimikou; pohledy; vzdáleností a zaujímáním prostorových pozic; tělesným kontaktem; oblečením, doplňky a dalšími fyzickými jedinečnostmi (Argyle, 1975 podle Vybírala, 2000). V párovém tanci jsou k dorozumění klíčové především pohyby, dotečky, postoj těla a vzdálenost. Kanály těchto signálů jsou místa kontaktu obou těl (stabilně v objetí paží, někdy v setkání hrudníků nebo čel, příležitostně také po celé délce nohou včetně chodidel). Tanečníci se těmito cestami učí sdělovat svá přání, nápady, potřeby, domlouvají se.

Např. jedním z důležitých míst spojení a komunikace jsou volné ruce tanečníků, kterými se setkávají mimo těla (levá ruka muže, do níž žena vsouvá svou pravou). Dinzel si všímá důležitosti neustálé aktivizaci této oblasti, která se projevuje lehkým napětím a neustálou jemnou protisilou (1999). Pokud oba tanečníci aktivizují své ruce rovnoměrně, nedochází k posunu rukou na stranu ani jednoho z jedinců a jsou tak v objetí mimo tělo skutečnými

partnery. Takto energizované místo je pro komunikaci ideální, protože v něm dochází k okamžité reakci na přicházející impuls.

Způsob volby a předání signálů jsou stejně tak jako jejich interpretace a porozumění velmi individuální. Gjuričová a Kubička (2009) odkrývají, že i zjevné roviny komunikace mohou obsahovat skrytý význam, který může být těžko analyzovatelný nejen pro komunikačního partnera, ale někdy i pro vysílajícího samotného.

Pokud si chtějí tanečníci dobře zatančit, musí se naučit komunikovat. Každé neurčité sdělení, opožděné načasování, ztráta pozornosti a další nedostatky v komunikaci se v tanci ihned projeví. Tanečníkům se tak dostává okamžité zpětné vazby.

### **Tančíme – nasloucháme si**

V samotném pohybu se odehrává nekonečné množství drobných změn. Tyto změny se dějí v těle tanečníka, jeho partnera, v jejich interakci, ale také v jejich okolí. Jedinou jistotou v pohybu je tak tanečníkům neustálá změna. To může být pro oba partnery velice náročné, vyžaduje to totiž jejich plnou koncentraci a také vysokou flexibilitu.

*"Tanečník tančící tango by měl dbát na každý pohyb jeho vlastní a svého partnera, okamžik po okamžiku, s úplnou koncentrací"* (Park, 2004, s. 25).

Galioto (2012, s. 51) doplňuje: Je potřeba neustále hledat pozornost a citlivost, které umožňují vnímat pnutí těla společníka tak jako bychom byli stále znovu v nové jednotě, kterou je potřeba prozkoumat a přizpůsobit se jí. To zesiluje a obnovuje spolupráci ve dvojici v každém momentě a v každém drobném pohybu i náznaku, a usnadňuje možnost různit a vychutnat si pohyb, který obsahuje svobodu a soulad. Condrea (2011) doplňuje, že je nutné vyslechnout druhého, i když si myslíme, že víme, co nám chce říct.

Galioto (2012) se domnívá, že bohatost pohybu, který vyvěrá z neomezenosti improvizace tanečníků, v tangu způsobuje, že tanečníci každým dalším tancem rozšiřují svou kapacitu pohyb registrovat, reagovat na něj a kreativně jej spoluutvářet. Dinzel (2012) poznamenává, že se tanečníci musí naučit plné akceptaci neustálé změny, a tuto jedinou jistotu nejen přijmout, ale dokonce si jí užít. Každý moment je tak dalším novým setkáním.

Partneři se v tanci učí naslouchat tělem a to tělu svému i partnerovu. Peri a Cobo (2012) pojmají tango jako dialog těl, které se povídají a jsou vyslyšeny. Anderson (2007) popisuje naslouchání jako zúčastnění, interakci a odpovídání, součást snahy pochopit, co druhý ve svém kontextu říká. Snažit se dostat k tomu, co druhý sděluje, nikoli k tomu, co si myslíme, že by měl říct. Být zvědavý ke sdělenému i ke kontextu a historii, který se k němu vztahuje.

### **Tančíme ve vzájemném dialogu**

Z klíčových pravidel argentinského tanga je zákon dialogu – vzájemné komunikace, ve které jsou si oba partneři rovni. Známé motto *It takes two to tango...* neznamena pouze přítomnost dvou tanečníků, ale jejich aktivní participaci, vzájemnou interakci, společnou snahu o vytvoření jednoty. Dialog má podle Seikkula a Arnkil (2006) pro zúčastněné uzdravující potenciál. Po ukončení dialogu si aktéři často nepamatují jednotlivé akce a kdo byl jejich iniciátorem, nýbrž spíše společný pocit sdílené zkušenosti. Tento efekt se projevuje poté, co oba cítili svobodu ve svém vyjadřování, byli vyslyšeni a akceptováni a zároveň to samé umožnili druhému. K tomu Anderson (2000) poznamenává, že dialog nabízí oběma účastníkům pocit vyzrálosti skrze dosažení oboustranného respektu a upřímného zájmu.

### **Tančíme v objetí**

Objetí je intimní kontakt dvou lidí. V životě se obvykle objímají ti, kteří k sobě cítí vzájemnou blízkost. V tangu se však i neznámí lidé cítí být si blízkými – právě proto, že spolu tančí v objetí.

Mezi závodními tanečníky párových tanců byla uskutečněna studie (Majoross, Hamar, Dóza & Dancs, 2008), která poskytuje informace a vztahové rovině spolutanečníků: 48% tanečníků uvedlo, že jsou s tanečním partnerem blízcí přátelé, 29% z nich bylo s tanečním partnerem v mileneckém vztahu, 5% byli bývalí partneři.

Objetí tanečníků je kruhem, který vymezuje intimní a sdílený prostor tanečníků (Dinzel, 1999). Ve velkém kruhu, ve kterém tančí všechny páry, tak mají partneři ještě svůj privátní prostor. Objetí je podle Woodley a Sotelano (2011) nejen kontaktním místem pro předávání informací ohledně tance, ale také mezilidským spojením. Podle autorů vypovídá objetí o emočním stavu obou tanečníků, fyzických schopnostech, míře souhlasu ve vzájemné interakci, intelektuálních charakteristikách obou tanečníků a stejně tak i o jejich charakteru.

### **Tančíme ve vzájemné intimitě**

Sdílené objetí vnáší do kontaktu tanečníků jistou intimitu. Dinzel (2012) přirovnává intimní tančení k sebeodhalení. Peri a Cobo (2012) doplňují, že toto obnažení může být pozitivním zážitkem, protože jedinec není nahý sám, ale jsou i všichni kolem něj.

Právě prvek intimity je v tradici argentinského tanga velmi důležitý - vymezuje soukromý taneční dialog dvou tanečníků od prezentace, která je věnována divákům a má tak odlišný charakter. Tara (2007) poukazuje na to, že se tanečníci v argentinském tangu plně soustředí na jeden na druhého. Vzájemná pozornost není rušena pozorováním reakcí diváků nebo srovnáváním se s jinými páry, je totiž zaměřena plně na udržení kontaktu s partnerem.

## Tančíme smyslně

Párový tanec představuje důležité místo setkávání dvou lidí, většinou muže a ženy. Ve společensky akceptované a v některých případech dokonce okolím podnícené příležitosti se náhle dva lidé ocitnou velmi blízko sebe a očekává se, že spolu budou komunikovat na tělesné rovině. Vyjma některých sportů a vybraných společenských her, je tanec jediným veřejným a společensky akceptovaným druhem tak těsného tělesného kontaktu dvou lidí. Podle Cary je pro tanečnický vznikající důvěra klíčem k intimitě (2009). V takovém prostředí je snazší uvolnit se, být spontánní, povídat si verbálně i těly. Tělesná blízkost pak překračuje hranice tance a přechází např. do rituálu vítání a loučení se objetím. Kontakt většiny tanečníků je sice důvěrný, ale Cara (2009) upozorňuje na to, že většinou v podstatě nesexuální – spíše přátelský, než milostný. Stejně tak jej popisuje i Siegmann (2006) – jako sensuální zážitek, spíše než sexuální.

Sexualitu ale v sobě přirozeně skýtá. Tara (2007) ji doporučuje kultivovat jako nevinnou, ale mocnou sílu, jejímž obejmutím se tanečníci mohou dostat na rovinu spojení duší. Tango lze pojímat v jistém smyslu jako erotický tanec, podobu této energie si však tanečníci tvoří sami. Galiota (2012) si uvědomuje nabídku tanga prožít a vyjádřit v něm svou sexualitu. Tanec v sobě zahrnuje erotismus projevující se v těsné blízkosti, dotýkání se, hlazení, tisknutí se k sobě, zvědavosti... Těla tanečníků se navzájem hledají a hrají si spolu ve velmi delikátním tělesném dialogu (2012). Podstata hry je tu velmi důležitá. Dotýkání se a experimentování probíhá v bezpečném prostředí ohraničeném společenskými pravidly a časem..

## Tančíme – hrajeme (si)

Hra je v prvních letech našich životů jednou z nejdůležitějších aktivit. Dětem přináší nejen zábavu, ale hlavně způsob učení se a vypořádávání se s životními úkoly a událostmi. Chodorowová (2006) připomíná důležitý aspekt hry - děti, ale někdy i dospělí, si často hrají "na něco" a tím se učí pochopení, různým rolím i nejrůznějším znalostem a dovednostem. Emoce jsou často impulzem ke hře a její průběh velmi ovlivňují. Zároveň jsou v průběhu hry přeměňovány.

Pro Galiota (2012) je charakterem hry v tanci hlavně hledání a objevování (2012). Tanečníci si hrají spolu, se svými těly, s možnostmi, které se jim naskýtají, se svými rolmi, s pohyby a jejich významem, atd. Zvědavost v takové hře je podle Tara (2007) vnitřním učitelem, který člověka doprovází cestou právě takového tance nebo jiného druhu exprese, který člověka zavede až k jeho skrytému potenciálu. Prostřednictvím hry se mohou také začít vynášovat nevědomé obsahy. "*Proto nás může symbolická hra a představivost dovést až ke střetu s našimi vytěsněnými myšlenkami, pocity a fantaziemi*" (Chodorowová, 2006, s. 22).

"...v symbolické hře se obvykle rekapituluji náročné, obtížné nebo sužující životní zkušenosti. Při hře děti obměňují stávající situaci výměnou rolí, zkoušením různých řešení a objevováním nekonečného množství variací a tvořivých způsobů řešení daného námětu."

(Chodorowová, 2006, s. 22) Spontánní průběh tance tanečnický uvádí do situací, ve kterých se musí dohodnout, komunikovat, zkoušet společné různé možnosti a objevovat nekonečný potenciál společného pohybu. Podaří-li se těmito situacemi v tanci projít, pro oba tanečnický se tento moment stává dalším mezníkem v posunu jejich schopností tančit. Zvážíme-li symbolickou hru jako významný prvek učení se, nabízí se zde možnost, že by se tanečníci v tanci mohli učit společnému tanci životem.

### **Tančíme - improvizujeme**

*"Podmínkou hry je absolutní svoboda v možnosti být sami sebou. Hrát si a představovat si znamená být naprosto otevřený ke všemu, co nám přijde na mysl"* (Chodorowová, 2006, s. 22). Improvizovat znamená otevřít se všem možnostem s vědomím neustálé změny. V takovém stavu je člověk velmi zranitelný – doslova vystavuje nejen své tělo, ale i duši všem nenadálým změnám. Tanečníci se učí se otevřít pohybu, expresi i lidem, přestože jsou si vědomi všech rizik.

Důležité je také zaměření se na přítomný okamžik. Park (2004, s. 25) píše: *"Musíme se koncentrovat na to, co děláme právě teď. Zapomenout na minulost a zanechat budoucnost samotnou. Když tančíme tango, nemusíme se nikam ubírat ani ničeho dosahovat. Prostě jen tančit tady a teď, s plně zaměřenou pozorností na každý pohyb"*. Tanečníci své vnímání zaměřují plně na právě probíhající chvíli. Jak píše Dinzel (2012), třiminutový tanec tanga je jakousi cestou společnou oběma tanečnickům, na které stejně tak jako v životě platí, že opravdovým cílem je právě cesta samotná.

V některých aktivitách (jako třeba sportu či práci) lidé upřednostňují výsledek před průběhem dané činnosti, v tanci takový přístup není možný, protože tanec zaniká prakticky zároveň se svým vznikáním, proto je jeho průběh tím nejcennějším, co můžeme zachytit.

### **Tančíme životem**

Symbolika je v pohybu z psychoterapeutického pohledu velmi důležitá. Ztvárnění vnitřního pohnutí fyzickým pohybem umožňuje uchopení daného procesu a případné porozumění. V pohybu lze nalézat paralely, synchronicitu, kauzalitu. Pohyb může být vyjádřením vnitřního děje a právě proto v pohybu můžeme nalézat k našemu vnitřnímu životu paralely. Špinarová (2010, s. 522) uvádí metaforu jako nástroj taneční terapie: *"Metaforické vyjádření tématu klienta, přirovnání v pohybu k něčemu méně osobnímu, někdy přinese potřebný odstup, díky němuž lze pracovat se skutečným tématem, které jinak může být příliš citlivé"*.

Galioto (2012) je přesvědčen, že pokud se tango tančí v delikátní citové podobě, nabízí se, že bude tento způsob prožívání přenesen i do samotného života. Cara (2009) potvrzuje, že zasvěcení tanečníci vnímají tango jako zrcadlo reality.

Ve společném tanci dvou lidí tak mohou jedinci nalézat symboliku jejich vztahu. Tohoto názoru je Siegmann, která v každém pohybu mezi tanečníky spatřuje jistý význam jejich vztahu. Gräffová (1999) upozorňuje, že už v samotném kráčení si mohou jedinci uvědomit mnoho o své životní cestě. Tanečníci tanga mají v pohybu naprostou svobodu. Jak volné či těsné jejich objetí bude, zda se budou objímat celou dobu, jak k sobě budou nakloněni, jakým směrem se budou pohybovat a jakým způsobem, jakou zvolí v jednotlivých pohybech dynamiku, zda se budou pohybovat rychle či pomalu, zda na rytmus či podle melodie... Díky této volnosti pohybu tak vzniká skoro neomezený prostor pro taneční vyjádření obou partnerů.

V mnoha typických pohybech argentinského tanga se mohou vynořovat různé paralely. Zastavení (se / partnera), zablokování těla či nohy partnera, jejím posunutím či vymrštěním, pohoupáním partnera v objetí, naklonění se k sobě či odklonění, roztočení, obcházení, hlazení, ozdoby kreslené nohou po parketu či ve vzduchu, disociace hrudníku a nohou, které vykračují jinam, a další pohyby mohou v tanečnických vyvolat různé pocity, reflexi, uvědomění.

### **Tančíme spolu takoví, jací jsme**

Tak jako ve všech interakcích lidí mezi sebou, i v párovém tanci dochází k rozdělení rolí. Nejčastějšími rolami jsou mužská a ženská, vedoucího a následujícího, dominantní a submisivní. Hraní rolí do jisté míry zjednodušuje interakci mezi lidmi. Zároveň je však nutné si uvědomit, že role vymezují úzký prostor, do kterého se jedinec musí vejít, pokud ji chce hrát. V argentinském tangu mají tanečníci svobodu sebevyjádření, proto v ideálním případě nehrají žádné role a jsou prostě sami sebou.

Dinzel (1999) se domnívá, že k vytvoření rolí dochází v momentě, kdy tanečníci přestanou improvizovat a jejich tanec je schématický a automatizovaný, přestává být dialogem, spojením. Rozdělení rolí v tanci považuje za zjednodušené a upozorňuje na to, že každý tanečník v sobě obvykle snoubí více rolí, více vlastností, i mužskou i ženskou stránku. Podle Tary (2007) je výzvou právě vyvážení všech těchto principů, které existují uvnitř nás, včetně femininně-maskulinního, protože v životních situacích obvykle uplatňujeme všechny druhy energie, jen v rozdílné míře. Weber (2007) např. partnerům v párové terapii nabízí cvičení, ve kterém si oba mohou vyzkoušet, jaké je to vést druhého partnera a být tak plně zodpovědný za to, co se stane, stejně tak jako být veden a plně se druhému odevzdat.

Podstata argentinského tanga směřuje k jednotě – ke smazání rolí a projevení se tanečníka takového, jaký je. Cara (2009) poznamenává, že v argentinském tangu neplatí rozdělení rolí – vedoucí a následující, protože i vedoucí často následuje následujícího. Ženy nejsou pasivními, nýbrž spoluurčují společný tanec, protože "it takes two to tango". V tangu (podle Tara, 2007, s. xii) *"můžeme kličkovat mezi vedením a následováním se silou, půvabem a vášní dokud nedosáhneme bodu, ve kterém ten, kdo vede, a ten, kdo následuje, se roztaví dohromady a stanou se tancem"*.

Protikladnost rolí (např. vedoucí a následující) se v tangu může přeměnit v komplementaritu, protože jedno nemůže být bez druhého a zároveň je jedno v druhém. Jak zdůrazňuje Dinzel (2012) v tanci je sjednocení energií obou tanečníků zásadní - jeden bez druhého spolu tančit nemohou. Jak zdůrazňuje Siegmann (2006) argentinské tango je především tancem ženy s mužem, a ti jsou, přestože mají každý v sobě energii i toho druhého, stále ženou a mužem. Vyjevuje se tak archetyp silného muže dobyvatele a ženy, která má moc spojovat. Pokud se tanečníci nenechají svázat konvencemi a budou se vyjevovat tak, jak je jim to příjemné, mohou energii tohoto archetypu využít k růstu. Dinzel (1999) uvažuje zobecněně, že úkolem mužů v tangu je učit se naslouchat a úkolem žen je učit se promlouvat svým tělem.

Argentinské tango je svobodou vyjádření dvou osob tančících v jednotě, proto je zcela na nich, jak se budou pohybovat, projevovat či zda budou hrát role a jaké. Pokud jsou sami sebou a směřují k jednotě, naučí se kompromisu, ve kterém se všechny role a energie vyváží.

### **Tančíme – prožíváme flow**

Pro tanec je typická radost ze spontánního plynulého pohybu. Tanečníci bývají často zcela ponořeni do pohybu svých těl a myslí. Tento prožitek může v některých momentech dokonce nabýt ještě intenzivnější podoby, v takových chvílích tanečník prožívá stav *plynutí*. Csikszentmihalyi (1996) shledává, že tanec je zřejmě nejstarší z pohybových aktivit dosahujících stavu *plynutí*.

Tanečníci popisují ještě jeden zajímavý aspekt tohoto stavu – zážitek pohybu, který netvoří oni, ale který svébytně vzniká sám a spíše vytváří je samé. Dinzel (2012, s. 70) popisuje svůj tanec těmito slovy: *"Jsem to já, kdo mnou pohybuje? Ne, je to vesmír"*. Whitehouseová (1963, podle Chodorowová, 2006, s. 46) vystihuje tento fenomén takto: *"... člověk se musí naučit nechat něco se udát na rozdíl od toho něco udělat. ... Pohyb, abychom jej mohli prožít, se musí nacházet v těle, nemůžeme si jej obléci jako šaty nebo kabát."* První takový zážitek obvykle přichází nečekaně a jeho prožitek tak může být velmi intenzivní. *"Jednou, bylo to poprvé, kdy jsem měla zkušenost 'být pohybována' spíše než se pohybovat, jsem tiše seděla ... nahoru jsem se dostala provedením jedné úplné spirály. Kdyby mě k tomu někdo vyzval, fyzicky bych to neuměla. Pohnulo TO mnou, já jsem neudělala nic"* (tamtéž). Tato zkušenost obvykle přichází v momentu uvolnění, kreativity a spontaneity. V tuto chvíli může tanečník zažít pocit přesahující jeho samého, zároveň je však v hlubokém kontaktu sám se sebou. Tanečníci jsou často přitahováni právě tímto hlubokým zážitkem a v tanci jej hledají stále znovu. K tomu, aby tohoto stavu mohli opakovaně dosahovat, se však musí naučit jemné schopnosti být v tanci stále aktivní a přesto částečně odložit kontrolu, kterou chtějí mít nad děním. Tanečník se musí naučit důvěře sám v sebe a proudu dění věcí. Teprve poté může být v kontaktu s proudem ze svého nitra a děním událostí kolem něj. Taková zkušenost v tanci může být velmi ovlivňující pro celý tanečníkův život. Důvěra v proces, ve kterém se odehrává to, co se odehrávat má se pak může přenést z tance i do života.

Csikszentmihalyi (1996) dodává, že se při prožitku *plynutí* stává bohatším a komplexnějším naše Já. Dochází k diferenciaci a zároveň integraci, které ucelené Já umí vyvážit. Člověk, který je posílen těmito stavy si je tak vědom vlastní jedinečnosti a zároveň pocítuje silný pocit sounáležitosti s okolím.

### **Tančíme: $1 + 1 = 1$**

Párový tanec spolu sice tančí dva tanečníci, ovšem tančí jej v jedné dvojici. Nejenže jsou sobě navzájem tanečními partnery. V ideálním případě se stávají jedním celkem. V argentinském tangu platí, že  $1 + 1 = 1$ . Dvojice je tak celkem, který sice sestává z jednotlivých částí (tanečníků), ovšem v samotném principu je nedělitelný. V případě rozdělení by přestal být jednotným tvarem, párový tanec by tak přestal být párovým a byl by tancem jednotlivce. Dinzel (1999) je přesvědčen o tom, že pokud mezi tanečníky takovýto druh jednoty vznikne, není dokonce ani možné je sledovat individuálně – tento fenomén se tak podle něj projevuje i na vizuální rovině.

Myšlenka principu  $1 + 1 = 1$  pochází již z Platónovy (2005) představy (vyslovené ústy postavy Aristofana) o původních bytostech, které měly společný hrudník, čtyři nohy, čtyři ruce, dvě hlavy, dvojí pohlaví. Zeus tyto bytosti trestem rozdělil na dvě lidské bytosti, které musí chodit po dvou nohách, které se cítí být neúplnými a svou druhou "polovičku" hledají. Takovou prapůvodní bytostí se stávají tanečníci argentinského tanga – jsou těsně spojeni hrudníky, v láskyplném objetí s hlavami nakloněnými k sobě se pohybují po čtyřech nohách jako by na pár minut tance byli zase jednou bytostí.

Tara (2007) považuje zkušenost, kdy dva splynou v jedno, za odkrytí pravé podstaty vztahu vůbec. Jung (1998, podle Chodorowová, 2006, s. 24) tuto myšlenku krásně vyjádřil takto: *"Člověk bez vztahu postrádá celost, protože ji dosahuje jen prostřednictvím duše, která nemůže sama o sobě být bez své druhé stránky, jež se vždy nachází v 'ty'. Celost vzniká ze složeniny já a ty, jež se objevují jako části transcendentní jednoty, jejíž podstatu lze chápat pouze symbolicky..."*

Synchronie pohybu je podle Špinarové (2010) léčebným prvkem, protože na fyzické rovině představuje pocit sounáležitosti, který se v účastnících pohybu rozvíjí.

Jednotu tvoří mnoho částí. Velmi často jde o dva protiklady, dvě proti sobě jdoucí síly. Jak píše Chodorowová (2006) je tomu tak v každém pohybu člověka, který v sobě zahrnuje dvě síly, kdy se jeden sval stahuje, zatímco druhý natahuje, kdy se v každé ose pohybu pohybujeme mezi protiklady vzadu-vpředu, vpravo-vlevo, nahoře-dole (2006). V případě tančící dvojice jde ještě o další roviny, ve kterých působí dva prvky proti sobě a zároveň tak vytváří jednotu. V objetí vytváří dva tanečníci jeden tančící systém. Ten se opticky projevuje jako jeden tvar, ve kterém se jednotlivé prvky nezbytně doplňují tak, aby se žádoucí tvar zachoval – když udělá jeden z partnerů krok vzad, druhý ho musí doplnit a proto udělá krok vpřed. Stejně



je tomu se všemi jejich pohyby, které přestože jsou rozličné, zachovávají esenciální princip – zachování tvaru – objetí. .

Pokud spolu dva lidé chtějí tančit v jednotě, sami by měli dosáhnout nejprve jednoty v sobě – jednoty duše a těla, hlavy a srdce, všech antagonistických sil v sobě.

Nejen na vizuální, ale především v psychologické rovině se také tanečníci navzájem přizpůsobují a nutně doplňují. Významným příkladem tohoto jevu je například žensko-mužské doplňování. Stejně tak je tomu v případě dominance a submise. Již jsme zmínili, že v argentinském tangu si rozložení vůdčí a následující energie tanečníci přizpůsobují sami. Pokud se tanečníkům nedaří dosáhnout komplementarity, nemohou ani tančit, protože takový tanec by byl nevyvážený a proto by nefungoval.

Vznikající jednotu se projevuje ve fyzické i psychologické rovině. Tanečníci tančí společně. Oba jsou zodpovědní za to, co se odehrává. Dinzel (2012) připomíná antagonistickou tendenci mnoha lidí poukazovat na činy druhého člověka a svádět tak na ně další konsekvence. Autorka a tanečnice považuje za nezbytné se tohoto druhu chování distancovat. Ve vznikající provázanosti přestává být jasné, kdo dal jaký impuls, kdo co udělal, apod. Tanečníci se spojují do jednoho mechanismu, ve kterém se stává nežádoucím a po jisté době také nemožným tanečníky a jejich chování od sebe oddělovat. Tanec je jejich společnou činností, jejich společným dílem, je jimi samotnými.

### **Tančíme v jednotě**

Jak píše Peri a Cobo (2012) cílem tančení argentinského tanga je splynout v jednotě. Primárním úkolem je propojení s partnerem, poté se může dvojice spojovat i s dalšími elementy kolem sebe – např. s dalšími páry či s hudbou (2012). Může tedy platit:  $1 + 1 = 1 + 1 = 1$ . Argentinské tango se obvykle netančí v jedné stálé dvojici, ale tanečníci se mezi sebou střídají. Peri a Cobo (2012) v tom vidí výhodu, protože se tak tanečník učí důvěřovat nejen jednomu partnerovi, ale všem lidem.

Všimněme si, že v tanečním objetí existuje mezi nataženými pažemi (ženinou pravou a mužovou levou) ještě dost velký prostor. Objekt samo tedy zahrnuje ještě třetí element. Co jej představuje je však na dvojici samotné. Dinzel (1999) poukazuje na možnou projekci mileneckého trojúhelníku - ve volném prostoru by s dvojicí mohl tančit ještě další člověk či na projekci ztráty (např. milované osoby). Woodley a Sotelano (2011) hovoří o třetí energii – rodící se z dialogu, tvořivosti, intimity.

*"Taneční parket je sdílený prostor všech párů vyžadující vzájemný respekt, harmonii, flexibilitu a techniku. Zejména ženy provádějí nebezpečné pohyby a prostorově náročné kroky, tanečník musí bezprostředně reagovat na vzniklou situaci"* (Kubíčková, 2003, s. 41). Peri a Cobo (2012) jsou přesvědčeni o tom, že mikrosvětly dvojic tanečníků se někdy začínají propojovat a může se tak stát, že se tanec párů na parketu stane skupinovým tancem všech zú-

částných (2012). Aspekt skupinového tance v argentinském tangu se projevuje především na autentických milongách v Argentíně, kde na jednom parketu někdy tančí i stovky párů v těsné blízkosti. Taneční dvojice se pohybují společně, někdy v úplné harmonii.

Partnerkou tanci je hudba. Ta tanečnickovi umožňuje pohybovat se s volností různými způsoby s rozdílnou intenzitou. Tanečník se může pohybovat podle rytmu i/nebo podle melodie hudby (Galioto, 2012). Csikszentmihalyi (1996) připomíná, že hudba je jedním z nejstarších a kulturně nejrozšířenějších prostředkem dosahování stavu *plynutí*. Samotný poslech hudby má na člověka velmi příznivý vliv. Zeleiová (2007) uvádí, hudba pozitivně působí na tělesný i psychosociální stav člověka - pomáhá v zaměřování pozornosti a koncentraci, podporuje rytmický pohyb, motivaci, náladu, snižuje vnímání bolesti. Podle Dinzelové (2012) je jedním z hlavních úkolů tanečníka být v maximální možné jednotě s hudbou a jejím rytmem. Hudební žánr argentinské tango byl již při svém vzniku v těsném kontaktu se svým tanečním vyjádřením. Hudba tak vznikala v jednotě s tancem, a stejně tak naopak. Pokud hrají hudebníci živě, jsou partnery tanečnickům a všichni společně by tak měli usilovat o smyslovou jednotu.

Dalším vnějším prvkem je pozorovatel, který tanci přihlíží. Jak píše Wojtkowiak (2011) pozorovatel se sice nijak neúčastní samotného tance, je však účasten celé události a je tak do dění zapleten. Dinzel (2012) upozorňuje na tendenci lidí nechat se ovlivňovat okolím a ztrácet tak zčásti vlastní individualitu. Tanečník si podmínek okolí musí být velmi dobře vědom a měl by se jim přizpůsobovat tak, aby s nimi mohl tančit v jednotě. Stále by ovšem měl mít na zřeteli také to, kým on sám je, jaké jsou jeho možnosti, jeho přání, jaké je jeho směřování (2012). Vznikající proces je pak tancem s vnitřními i vnějšími hranicemi.

## 2.3 Aplikace argentinského tanga v praxi

### 2.3.1 – Výzkumná podpora

Rešerše v oblasti článků o účincích párového tance a taneční terapie (Kiepe, Stockigt & Keil, 2012) shledává, že se tato kombinace zdá být účinná pro osoby s depresemi, diabetem, Parkinsonovou chorobou, rakovinou prsu a srdečními potížemi, zároveň však upozorňuje na malý počet studií, které by se touto problematikou zabývaly.

Stejně tak Woodley a Sotelano (2011) potvrzují rozsáhlé účinky tance na organismus a psychiku člověka. Dochází ke zvýšení sebehodnocení, tolerance ostatních, zlepšují se komunikační dovednosti, lidé se stávají otevřenějšími a kreativnějšími. Ubývá pocitů osamělosti a naopak roste vědomí podpory a důvěry k lidem.

Studie (Pinniger, Thorsteinsson, Brown & McKinley, 2013a) ukázala vliv argentinského tanga na poruchy nálady. Intenzivní program (osm 90minutových sezení v průběhu dvou týdnů) argentinského tanga měl signifikantní vliv na snížení deprese, úzkosti, stresu a ne-

spavosti. Snížení se projevilo jak v testování po ukončení studie, tak i v měsíčním odstupu od programu. Vedle toho se ukázal vliv na zvýšení životní spokojenosti a sebevědomí.

Další podobný výzkum (Pinniger, Thorsteinsson, Brown & McKinley, 2013b) srovnal účinky argentinského tanga, meditace a fyzického cvičení u lidí trpících depresemi. Tentokrát se jednalo o osmitýdenní programy těchto disciplín, jejichž výsledky byly srovnány s kontrolní skupinou, která se cvičení v žádné oblasti neúčastnila. V post-testu uskutečněném měsíc po ukončení programu se ukázalo, že nejméně trvalé výsledky mělo v tomto případě fyzické cvičení (pouze dlouhodobý nárůst sebevědomí). Meditační program dosáhl dlouhodobých výsledků ve snížení deprese, stresu a zvýšené spokojenosti se životem. Argentinské tango dosáhlo nejširšího dlouhodobého přínosu – lidé z taneční skupiny trpěli i měsíc po jejím ukončení méně depresí, stresem, nespavostí, úzkostí a dlouhodobě si zachovali bdělou pozornost. Stejně dobrých výsledků dosáhl také další výzkum (Pinniger, Brown, Thorsteinsson & McKinley, 2012) ověřující vliv meditace a tančení argentinského tanga na depresivitu, stres a bdělou pozornost. Autoři proto doporučují zahrnovat argentinské tango v léčebných programech.

Stejný tým vědců (Pinniger, Brown, Thorsteinsson & McKinley, 2013c) ověřil účinky praktikování argentinského tanga i u skupiny probandů s věkově-podmíněnou makulární degenerací, která u pacientů často vyvolává depresivní ladění. Probandi v experimentální skupině podstoupili ve 4 týdnech osm 90minutových tanečních setkání. I v této skupině mělo praktikování tance pozitivní výsledky – byly naměřeny signifikantně nižší depresivita a vyšší spokojenost se životem, sebeúcta, fyzický stav a rovnováha.

Zlepšení fyzické rovnováhy při praktikování argentinského tanga prokázal výzkum Hackneyové, Kantorovichové a Earharta (2007), kteří sledovali vývoj zdravých jedinců a pacientů trpících Parkinsonovou chorobou v 13 týdenním programu (zahrnujícím 20 hodinových setkání) argentinského tanga v komparaci s běžnou formou fyzického cvičení. U všech skupin byl zaznamenán posun v testování fyzických schopností, avšak právě taneční skupina zaznamenala největší posun v rovnováze a zároveň i v dalších kategoriích (držení těla, pády). Stejně tak i další Hackneyové (2010) studie v populaci lidí s Parkinsonovou chorobou potvrdila prokazatelný vliv praktikování argentinského tanga na rovnováhu a na držení těla. V další podobné studii (Hackney, Hall, Echt & Wolf, 2013) se potvrdilo zvýšení well-beingu, zlepšení dynamiky postoje, zvýšení síly ve spodní části těla a subjektivní spokojenosti se životem. Hackney a Earhart (2010) proto na základě předchozích zkušeností a výzkumů doporučují využití specializovaných skupinových programů argentinského tanga pro osoby s Parkinsonovou chorobou. Zároveň předpokládají podobný efekt i ve využití jiných párových tanců.

Studie McKinleyho et al. (2008) se zaměřila na populaci seniorů (ve věku 62-91 let), u které byl sledován vliv chůze a tančení argentinského tanga (obojí v 10týdenním programu

zahrnujícím 40 hodin aktivity) na fyzickou kondici. Oba typy pohybu prokazatelně zvýšily fyzické možnosti seniorů – sílu i rychlost. Výzkum však ukázal vyšší úspěšnost praktikování tanga oproti chůze v oblasti rovnováhy a rychlosti pohybu.

Kvalitativní výzkum Polo (2011) se orientovalna vztahovost tanečníků tanga. Zahrhoval pouze šest tanečníků, kteří spolu střídavě tančili. V každém tanci byli nahrávání a poté s nimi byl uskutečněn rozhovor. Polo analýzou jejich vypovědí došla k těmto čtyřem aspektům: Já (tanečníci v tanci silně prožívají sebe samé, tato sebezkušenost se vztahuje k tanci a tanečníkům); Druhý (vnímání spolutanečníka, jeho osobnosti, hodnocení druhého, projekce do něj); Vztah (všichni účastníci hovořili o vztahu a jeho charakteristikách i obsazích); Tango (vnímání tance jako životní filosofie, ostatních tanečníků jako komunity, sdílení vášně).

Argentinský psychiatr Trossero využívá argentinské tango v somatické i psychologické léčbě. V tangu nalézá tyto léčebné prvky (podle Wojtkowiak, 2011): prevence nadváhy, chorob kloubů a nemocí oběhového systému; zlepšení postoj těla; pozitivní vliv na vývoj neurokognitivních funkcí, zlepšuje paměť; emocionální aktivita napomáhá léčbě chorob psychosomatického původu; zmírňuje úzkostné stavy díky práci s rytmem; mírní obtíže se slovním sebevyjádřením, protože funguje jako alternativa slovní komunikace a umožňuje chápání na smyslové rovině; dotek a plynulost pohybu navozuje pocit bezpečí, který může evokovat dojmy z prvního kontaktu se světem v předporodním období; podporuje u žen tvorbu oxytocinu; pomáhá vytvořit pozitivní vztah k vlastnímu tělu; formuje schopnost najít své místo v sociálním prostředí.

Peri a Cobo (2012) došli ve výsledcích svého tanečně-terapeutického programu k velmi podobným závěrům. Akcentují především vztahovost a komunikaci tanečníků nejen s tanečním partnerem, ale s celou skupinou, což může pomoci uzdravovat a rozvíjet jejich interpersonální chování i v běžném životě.

### 2.3.2 – Psychoterapeutické využití

Aplikace párového tance v psychoterapii sjednocuje velké množství terapeutických disciplín – tanečně-pohybovou terapii (využívající tělesný pohyb jako reflektující a potenciálně uzdravující pohyb vnitřní), muzikoterapii (léčbu hudbou) i psychodrama (využívající síly dramatizace v prožívání jedince), z hlediska formy pak individuální (proces uzdravení a růstu jednotlivce), párovou (pracující s vnitřním sdíleným prostorem páru) i skupinovou (zahrnující všechny účastníky skupiny jako interakční a sobě rovné). Podle Hanna (1987) má každý člověk svůj osobitý způsob vyjádření (slovní, pohybový, hudební nebo výtvarný). Lidé tak preferují rozdílné způsoby sdělení a komunikace a jen výjimečně je pro ně vhodná pouze verbalizace. Nejčastější je podle Morena (2005) kombinace všech prostředků. Je proto velmi vhodné, aby

klientovi terapie nabízela co největší výběr prostředků tak, aby je mohl svobodně volit, využívat a měnit. Podle autora by měla praxe zahrnovat co nejširší interdisciplinární spolupráci.

Na následujících řádcích nabízím stručný přehled psychoterapeutických programů zahrnujících argentinské tango:

Polo (2011) se zaměřuje především na dyadický moment argentinského tanga. Podle ní musí být tanečníci především dobrými partnery. Učí se komunikaci, sensitivitě, důvěře a společné rovnováze, které jsou zásadní ve všech vztazích a tím se tedy učí vztahovosti obecně. Ve společném pohybu se mohou vyjevovat různé bloky, pocity, které mají tanečníci možnosti poznat až k jejich kořenům. Spojením tohoto procesu s verbalizací může dojít k důležitému sebezpoznání tanečníků o sobě samých i o tom, jak se vztahují k druhým lidem.

Woodley a Sotelano (2011) shrnují poznatky aplikace argentinského tanga v různých odvětvích terapie a zároveň přinášejí vlastní zkušenosti z psychoterapeutického užití tanga (Tango Therapy či Biotango). Ukazují, že je jeho tančení užitečné pro osoby se zdravotním omezením, pro děti včetně těch se zvláštními potřebami, pro seniory a dospělé v rozvoji osobním i interpersonálním. Jejich koncepce zahrnuje zdravotní aspekt tančení, emoční podporu, pohyb jako způsob exprese, vliv hudby, vytváření vlastní identity, přítomné archetypy, vztahovost. Specifika klientů určují individuální přístup, tango terapie je tak pokaždé jiná. Cvičení, která používají, se zaměřují především na schopnost naslouchat hudbě a jejímu rytmu, vyjadřovat hudbu vlastním pohybem, schopnost splynutí v pohybu s partnerem nebo střídání rolí.

Psychiatr Trossero (2006) definuje metodu Tango-terapie jako integrovaný systém užívající tance, hudby a poezie tanga, který jedince může přiblížit skrze motivující zkušenosti k hloubce své psychiky. Trossero se domnívá, že tento systém lze využít v terapeutické, diagnostické a výzkumné práci. Tango-terapie podle něj akceleruje vnitřní rozvoj a nabízí rozšíření možností jedince. Hlavními faktory tohoto procesu jsou mezilidský kontakt a hra. Blízké setkávání lidí dokonce může rekapitulovat primární vztah každého jedince – jeho a matky (pečující osoby). Trosserova pravidelná setkávání jsou na první pohled hodinami tance, avšak po každém tanci následuje verbalizace – rekapitulace a sebereflexe. Trossero do terapeutického procesu zahrnuje celou skupinu, nejen jednotlivce nebo samotný pár. Jako psychiatr vyzdvihuje efekt v psychice účastníků programu, ale také pozitivní účinky na jejich zdraví.

Peri a Cobo (2012) definují Psicotango jako psychopedagogickou teorii, která čerpá z přínosu tanga, jako tance setkání, a psychologie (obzvláště z teorie psychoanalýzy a Jungovy analytické psychologie). Předpokládá, že tělo je obrazem duše. Jedinec je členem skupiny, ve které se učí vztahu k sobě i k druhým. V objetí se mohou vynořovat jeho zážitky z dětství, stejně tak jako se ve skupině může začít vynořovat kolektivní nevědomí. Prostřednictvím pohybu těla a souvztažnosti se skupinou, jedinec odhaluje svou individualitu a přirozenost. Setkání Psicotanga jsou dělena do čtyř bloků: Jedinec, Pár, Skupina a Integrace. Skupina těží

z rituálu tančení tanga, ale každý jedinec je povzbuzován v tom, aby si našel vlastní způsob vyjádření se pohybem. Tanečníci se přibližují, zcitlivují, otevírají. Každá hodina sestává z rozeřtání, hlavních tematických cvičení a relaxace. Důležitým doplňkem k nabízením cvičením a hrám je prostor pro sdílení a reflexi procesu. Cvičení pracují s vlastní rovnováhou, přenášením váhy, uvědoměním vlastních hranic, kontaktem, udržením kontaktu, jednotou a vznikajícím pocitem sounáležitosti s celou skupinou.

## 3 Praktická část

### 3.1.1 Úvod

V teoretické části této práce jsme se blíže zabývali potenciálem párových tanců (konkrétně argentinského tanga), který nabízí pro oblast rozvoje dyadických vztahů. Nahlédli jsme do historie tance, abychom si připomněli, jak důležitou úlohu hrál v životě lidí po několik tisíciletí. Právě na tento odkaz navazuje přístup Tanečně pohybové terapie, která se rozvíjela především v druhé polovině 20. století a její vývoj pokračuje i v novém tisíciletí. Je obvykle praktikována skupinově či individuálně, v dyádách bohužel spíše výjimečně. Právě dyadické vztahy jsou ale v životě člověka klíčové. Soudobá společnost však prožívá jejich krizi. Právě z těchto důvodů považuji za nezbytné, aby se v psychoterapii rozvíjely právě oblasti, které přispívají rozvoji dyadických vztahů.

Na začátku 21. století, dochází k rozvoji i na tomto poli využití tance – řada psychoterapeutů, psychologů, psychiatrů a profesionálních tanečníků teoreticky i prakticky rozvíjí myšlenku využití párových tanců v somatické a psychosomatické léčbě i v psychoterapii. Jsme svědky teprve vznikajícího hnutí a tato bakalářská práce jeho aktuální podobu zmapovala. Probrali jsme klíčové aspekty párového tance (konkrétně argentinského tanga) pro jeho psychologické využití. Je to především jeho svobodný charakter – argentinské tango je svobodný pohyb dvou bytostí, které v objetí kráčí po společné cestě vedoucí ke splynutí. Tanečníci tak v tomto pohybu mohou nalézat vlastní svobodu podpořenou synchronicitou, doplňováním, oporou a pomocí druhého tanečníka. Zároveň se však učí dialogu, ve kterém by v tutéž chvíli stejnou svobodu umožňovali i svému tanečnímu partnerovi. V nonverbální komunikaci tanečníků se tak při společném tanci odkrývají důležité paralely, skrze které může tanečník reflektovat svůj vlastní postoj k životu a svou vztahovost k druhým lidem. Hlavní teoretické koncepce směřující k praktické aplikaci, které přesahu tohoto klíčové dyadického momentu využívají psychoterapeuticky (Peri & Cobo, 2012; Woodley & Sotelano, 2011; Trossero, 2006 či Polo, 2011) jsme si již představili.

Přestože se zdá být hypotéza osobního růstu a rozvíjení dyadických vztahů za přispění párového tance teoreticky podepřena, výzkumně otestována zatím dostatečně nebyla. Má rešerše v oblasti publikovaných výzkumů této otázky, stejně tak jako již publikovaná rešerše z roku 2012 (Kiepe, Stockigt & Keil) ukazují, že se dosud realizované výzkumy zaměřily především na oblast zdraví a emočního prožívání. Již jsme si představili hlavní aktuální studie vlivu argentinského tanga na fyzický i psychický stav člověka (např. Pinniger, Thorsteinsson, Brown & McKinley, 2013a; Hackney, Hall, Echt & Wolf, 2013; McKinley, Jacobson, Leroux, Bednarczyk, Rossignol & Fung, 2008). Prokázaly účinnost praktikování argentinského tanga pro zlepšení stability, držení těla, rychlosti a kvality motoriky, sebehodnocení, vliv na emoční prožívání, úbytek depresivity, vhodnost tance při léčbě Parkinsonovy i Alzheimerovy

choroby, rakoviny prsu, osteoporózy, srdečních poruch, atd. ... Pouze kvalitativní šetření Polo (2011) se zaměřilo na dyadický moment v argentinském tangu. Ve svém pátrání jsem však nenalezla žádný výzkum, který by se přímo zabýval změnami v sociální oblasti jedince při praktikování párového tance.

Stejně tak není výzkumně ověřeno, zda-li je argentinské tango skutečně nejvhodnějším párovým tancem pro možné využití v oblasti rozvoje dyadických vztahů. V odborné literatuře (např. Peri & Cobo, 2012; Polo, 2011; Woodley & Sotelano, 2011 či Dinzel, 1999) jsou sice jeho klíčové charakteristiky odůvodněny jako nejvhodnější ze všech párových tanců (a osobně s nimi na základě předchozího prozkoumání v teoretické části práce souhlasím), nicméně výzkumně tato domněnka zatím ověřena nebyla.

Pro další možný rozvoj oblasti využití párového tance v rozvíjení dyadických vztahů proto považuji za nutné, aby byl uskutečněn výzkum, který se zaměří na sledování vlivu tančení párových tanců v rozvíjení interpersonálního chování jedince, a který v tomto umožní srovnání výsledků argentinského tanga s jinými druhy párových tanců. Domnívám se, že taková studie by mohla významně obohatit tuto právě se rozvíjející oblast.

### 3.1.2 Návrh výzkumu

Z výše uvedených důvodů navrhuji design kvalitativně-quantitativní zatím nerealizované studie, která se zaměří na efekt praktikování argentinského tanga v interpersonální oblasti jedince v komparaci s jinými druhy tanců.

V tom, jaký by tento efekt měl být (podobně jako jakého výstupu by měl úspěšný psychoterapeutický program dosáhnout - jaký by měl být klient po ukončení úspěšné psychoterapie), existují v různých psychoterapeutických přístupech různé požadavky a kritéria úspěšnosti (Timulák, 2005). Tato studie neaspíruje na ověření efektu programu využívajícího psychoterapeuticky argentinské tango, nýbrž pouze na zjištění charakteru a velikosti případného posunu jednotlivců tančících tango v interpersonální rovině a jeho prozkoumání. Nevymezují proto konkrétní kritéria hodnocení posunu probandů ve zjišťovaných oblastech. Z tohoto důvodu nestanovují hypotézy výzkumu, pouze výzkumné otázky:

*Má praktikování argentinského tanga vliv na rovinu dyadických vztahů jedince? Jaký tento vliv je? Jak se odlišuje od efektu praktikování jiných párových tanců?*

*Argentinské tango* = spontánní a improvizací tanec dvou lidí v objetí, kteří se pokouší nalézat společnou jednotu v pohybu a tanec pojímají jako sebevyjádření a projev svobody, na hudbu žánru tango (zahrnující tango, milongu, tango vals i tango nuevo).

*Rovina dyadický vztahů* = je sociální oblast jedince, ve které se setkává s dalšími jedinci v dyadických vztazích. Rozsah této oblasti je konkretizován zacílením použité metody ICL, dále ale bude zkoumán kvalitativně rozhovory s jednotlivými respondenty v průběhu šetření.



Nespecifikuji tento okruh blíže, protože předpokládám, že jeho konkrétní rozpětí vymezi právě výsledky kvalitativní studie (v kombinaci se zaměřením metody ICL).

*Jiné párové tance* = pro účely této studie vybírám náplň standardních kurzů tanečních – polka, valčík, waltz, samba, cha-cha, jive.

Pro možné zodpovězení výzkumných otázek navrhuji studii, která by tento vliv mohla zachytit kvalitativně i kvantitativně. Zaměří se na zjišťování efektu praktikování párového tance v sebehodnocení probandů, stejně tak jako na zjišťování efektu posuzovaném blízkými osobami probandů. Tento dvojí způsob měření volím proto, že schopnosti dyadických vztahů se netýkají pouze jednotlivců (probandů studie) nýbrž i jejich partnerů v těchto vztazích.

Vzhledem k očekávané náročnosti realizace takové studie, navrhuji využít její možné uskutečnění ziskem maximálního množství dat, které by však negativně neovlivnilo jednoduchý koncept šetření. Představuji tak design kvalitativně-kvantitativního psychologického šetření sestávajícího ze tří částí: 1/ kvantitativní měření osobního posunu probandů v existenciální oblasti (využívající ESK – Existenciální škálu), 2/ kvantitativní zjišťování efektu programu v sociální sféře jedinců (za použití ICL - Dotazníku interpersonální diagnózy), 3/ současné kvalitativní šetření formou rozhovorů zaměřujících se na vliv praktikování argentinského tanga ve vztahové rovině účastníků výzkumu. Jednotlivé části blíže představím dále.

### 3.1.3 Výzkumný vzorek

Předpokládám, že ideálním počtem probandů pro tuto kvalitativně-kvantitativní studii by bylo přibližně 60 jedinců. Výzkum se zaměří na dospělou českou populaci. Do studie proto budou zahrnuty osoby žijící v České republice. Může jít i o cizince, ovšem ti budou vybráni pouze pokud aktivně rozumí a hovoří česky. Dále budou vybrány pouze osoby starší 18ti let. Nepovažuji za nutné vzorek věkově omezovat shora.

Probandi budou výzkumníkem osloveni, ale účast na výzkumu bude jejich svobodným rozhodnutím. Podmínku vlastního zájmu považuji za velmi důležitou, protože předpokládá motivaci jedinců rozvíjet se ve vztahové oblasti.

Respondenti budou hledáni prostřednictvím letáčků umístěných v psychologických střediscích a poradnách, na vysokých školách a v tanečních školách. Jedná se o lokality, ve kterých očekávám vysokou šanci získat respondenty pro tento druh výzkumu. Jedincům bude nabídnuta účast ve studii zaměřující se na zkvalitňování mezilidských vztahů prostřednictvím tančení párových tanců.

Protože jde o taneční program, nebudou do studie zahrnuti jedinci se sníženou schopností pohybu (s tělesným handicapem, onemocněním či aktuálním zraněním). Aby byla zaručena bezpečnost ostatním účastníkům, nebudou přijímáni jedinci potenciálně nevhodní pro tento typ programu (především vyskytující se psychopatologie).

Účastníky studie se mohou stát pouze jedinci, kteří mají v tančení párových tanců žádnou či minimální zkušenost. Domnívám se, že tato podmínka je nutná především pro zajištění jisté vyrovnanosti jedinců jak v rámci skupiny, tak i mezi skupinami.

Je možné, že by se studie chtěly účastnit i páry. Po důkladném zvážení však navrhuji, aby do studie nebyly páry přijímány. Výsledky jedinců tančících s životním partnerem by jistě obohatily výsledky studie, avšak považuji za nutné, aby se všichni jednotlivci účastnili koncipovaného programu (hlavní i kontrolní skupiny) za stejných podmínek. Lze se domnívat, že učení se tanci s blízkým člověkem se odlišuje od tančení s neznámým člověkem.

### 3.1.4 Výzkumné metody

1. Výzkum se sice zaměřuje na rozvoj dyadických vztahů, nesmíme však opomenout to, že je to právě jedinec sám, kdo je vztahů účasten a kdo tedy do značné míry určuje jejich podobu. Z tohoto důvodu bude sledován osobní posun účastníků studie v oblasti postoje sám k sobě a ke světu. K tomuto účelu volím metodu ESK – Existenciální škálu (Längle, Orglerová & Kundi, 2001). *"Existenciální škála je sebesuzovací dotazník a měří kompetenci osoby zacházet se sebou a se světem. To lze také označit jako 'schopnost člověka k existenci'"* (tamtéž, s. 17). Jedná se o plně standardizovaný dotazník přeložený do češtiny. Obsahuje 4 základní stupnice: Sebeodstup, Sebeopřesah, Svoboda a Odpovědnost. Celkem sestává ze 46 položek s jednotně předepsanou šestibodovou stupnicí. Jednotlivé výroky jsou nabídnuty se stupnicí míry jejich pravdivosti (naprosto platí, s výjimkami platí, spíše platí, spíše neplatí, s výjimkami neplatí, naprosto neplatí). ESK je (podle autorů) vhodný právě při sledování pokroku v psychoterapii. *"S jeho pomocí lze stanovit profil 'existenciální situace' člověka, v němž se ukáží jeho dostupné zdroje i jeho slabiny"* (s. 29) Sleduje aktuální situaci, nikoli stav neměnný v čase, zdá se mi proto pro měření posunu probandů vhodný.
2. Další metodou byl zvolen Dotazník interpersonální diagnózy – ICL (Leary, LaForge & Suczek, 1976). ICL v rámci této studii neposlouží k diagnostice jako spíše ke zjištění jednotlivých aspektů chování jednotlivce ve vztahové rovině a možnosti srovnání těchto strukturovaných výpovědích v různém čase (začátek a konec studie). ICL vyplní jak respondenti sami o sobě, tak osoby, s nimiž se probandi často stýkají (výběr těchto osob bude ponechán na respondentech samotných). Dotazník mapuje podstatnou šíři pozorovatelných, vědomých či skrytých interpersonálních projevů jedince. Cílem je *"učení typu a současně též intenzity mechanismů, jež jedinec užívá ve styku se svým sociálním okolím s cílem zabezpečit pro sebe co nejoptimálnější podmínky života"* (s. 17). Dotazník obsahuje 128 tvrzení (typu: *"Rád přejímá odpovědnost"*), u kterých se má respondent rozhodnout, zda jsou pravdivé či nikoli. Vzhledem k tomu, že metoda nebude sloužit k diagnostice a je pouze využita pro rozsah prvků sociálního chování, navrhuji dichotomickou škálu nahradit šestibodovou stupni-

cí z ESK. Tímto rozšířením možností vznikne větší množství informací o sebehodnocení jedince a o jeho hodnocení jeho blízkých. Sjednocením stupnic bude také testování pro respondenty komfortnější.

Při výběru metody pro tento účel jsem dále zvažovala IIP – Dotazník interpersonálních problémů (Horowitz, Rosenberg, Baer, Ureno & Villaseñor, 1988), pozměněný RI – Relationship Inventory (Barrett-Lennard, 1986) či Dyadic Adjustment Scale – DAS (Spanier, 1976). Hlavním důvodem, proč jsem před těmito metodami upřednostnila ICL je to, že dosud nebyly přeloženy do češtiny.

3. V kvalitativní části studie bude použito polostrukturovaných rozhovorů. Výzkumníci se v těchto interview zaměří na sebehodnocení jedince v oblasti dyadických vztahů. Např. jaké procesy v této souvztažnosti se v probandovi odehrávaly v průběhu programu? Co se v programu proband naučil o sobě a o svých vztazích? Je si vědom nějaké změny ve svém interpersonálním chování? Proběhla nějaká změna v dyadických vztazích jedince? Jaká?

Oblast posunu jedince v interpersonálních vztazích vymezují tak široce záměrně. Domnívám se, že právě tak bude nejméně ovlivněn průběh rozhovorů, jejich zpracování, interpretace výsledků. Výzkumníci by si měli být zároveň vědomi rizik, které tento postup přináší. Rozhovory budou proto sjednoceny jednotným přístupem výzkumníků v rozhovoru k respondentovi – zaměří se především na jeho sebereflexi, sebehodnocení, jeho postřehy. Nabídnutými otázkami budou průběh výpovědi probanda pouze facilitovat. Rozhovory budou nahrávány a data, které výzkumník z rozhovoru získá, budou zaznamenány a zváženy dalším kolegou, kterému je nahrávka k dispozici. Záznam dat z jednotlivých rozhovorů bude předložen také samotným probandům, kteří posoudí, zda nedošlo k dezinterpretaci.

### 3.1.5 Průběh výzkumu

Zúčastněné osoby budou při jejích náboru a výběru seznámeni s průběhem výzkumu, jeho okolnostmi i cíli. Všem probandům bude zaručena anonymita, která je narušena pouze vzájemným setkáváním jedinců v tanečních skupinách. Všichni účastníci s tím budou předem srozuměni.

Probandi (předpokládaný počet 60 osob) budou náhodně rozděleni do dvou početně vyrovnaných skupin. Při rozdělování do skupin bude brán ohled pouze na vyrovnanost počtu mužů a žen.

Tímto rozdělením vzniknou dvě skupiny o 30ti probandech – 15 tanečních párů ve skupině hlavní a 15 párů ve skupině srovnávací. Složení tanečních skupin bude stálé - do skupiny nebudou přijímáni noví členové a stejně tak budou podporováni stávající členové, aby

program dokončili a účastnili se všech setkání. Probandi se budou scházet 1x týdně na 2 hodiny po dobu 12ti týdnů.

Účastníci hlavní skupiny budou tančit argentinské tango, kterému se budou učit v souladu s jeho základními charakteristikami – spontánní svobodný pohyb dvou jednotlivců, kteří se v objetí snaží nalézat soulad a splynutí. Účastníci proto nebudou vyučováni krokům či figurám. Budou spíše vedeni k uvědomování si vlastních možností a limitů, a hledání vlastní rovnováhy, ke schopnosti dorozumět se s tanečním partnerem a rozvíjet komunikaci ve spontánní dialog, k hledání společné rovnováhy a sdílení intimity s dalším člověkem. V rámci tradice argentinského tanga budou tanečníci hledat vlastní role v tanci a budou se v průběhu setkání navzájem střídat. Skupina bude facilitována třemi tanečními lektory.

Probandi srovnávací skupiny absolvují program stejného časového rozsahu, se stejnými tanečními lektory, avšak s náplní tradičních kurzů tanečních. Budou se učit různým párovým tancům (polka, valčík, waltz, samba, cha-cha, jive) – krokovým variacím, tanečnímu držení, naplňování rolí. Program srovnávací skupiny se mi zdá vhodný ke komparaci s programem argentinského tanga. Rozsahem různých žánrů a charakterů jednotlivých párových tanců se vyrovnává bohatosti argentinského tanga, které je co se týče pohybu a hudebního rozsahu velmi pestré. Zároveň se však tento program charakterem vybraných párových tanců odlišuje od argentinského tanga v klíčových aspektech – stupeň strukturovanosti, improvizace a rozsah svobody pohybu.

Probandi z obou skupin budou na začátku studie podrobeni testování ICL a ESK. Budou také požádáni, aby ICL (Dotazník interpersonální diagnózy) o nich vyplnili i dva lidé, se kterými jsou často v kontaktu (může se jednat o partnery, přátele, příbuzné, ale i jiné blízké nebo známé). Po absolvování 12 setkání bude tento postup zopakován s přidáním osobních interview. A pro možnost ověření dlouhodobosti efektu bude tento postup zopakován ještě znovu po 1 měsíci od ukončení programu. Všichni účastníci studie tak budou testováni třikrát v průběhu celé studie.

### **3.1.6 Zpracování dat**

V kvantitativní části vyhodnotíme získaná data. K dispozici máme výsledky měření metod ESK a ICL. Obě tyto metody byly testovány na obou skupinách a to celkem třikrát v průběhu celé studie. Nabízí se tedy srovnání výsledků ESK administrovaných na začátku studie a po ukončení programu – po 3 měsících (či po ukončení studie po 4 měsících od začátku) a to jak u kontrolní, tak u srovnávací skupiny. Touto komparací lze zjistit, zda došlo ke změně, popř. k jaké a zda je tato změna signifikantní u hlavní skupiny oproti srovnávací. Stejně tak lze postupovat u ICL.

Obě metody lze využít také v jejich jednotlivých položkách. Oba dotazníky se zaměřují na životní přístup a interpersonální chování jedince. Bude zajímavé zjistit, v jakých konkrétních položkách dochází k největšímu posunu.

Podobným způsobem můžeme také zjistit, zda dochází k posunu i u pozorovatelů (vybraných blízkých) probandů. Jaké změny zaznamenali pozorovatelé? V jakých oblastech (položkách)? Jak se tato výpověď liší od sebehodnocení samotných probandů?

Touto analýzou dospějeme k velkému množství dat, což bylo účelem koncepce této studie. Protože byl výzkum navržen tak, aby dopředu nepředjímal žádoucí výsledek, pouze sledoval změny a efekt absolvovaného programu experimentální skupinou, neinterpretujeme data, pouze popisujeme jejich nálezy. Tato data mohou do budoucna posloužit k formulování přesnějších cílů a hypotéz budoucího výzkumu na stejné téma. Tato studie má za cíl spíše zmapovat tuto oblast.

V kvalitativní části výzkumu bude použito holistické analýzy dat. Organizovaná data budou segmentována, dvouúrovňově kódována a poté pomocí průběžných souhrnů filtrována a seskupována. Výsledky kvalitativní části budou v duchu zásady triangulace porovnány s výsledky kvantitativní části studie.

### 3.1.7 Diskuse a rozbor omezení výsledků studie

Charakter studie (vycházející z komparace různých tanečních fenoménů, ze zaměření na oblast dyadických vztahů jedince, která je velmi široká, a zahrnutí kvalitativní části) přináší značné množství proměnných, které mohou ovlivnit získaná data, avšak nejsou výzkumníky kontrolovány. Jejich minimalizaci přispívá koncepce rozčlenění probandů do dvou skupin a tedy existence srovnávací skupiny. Obě skupiny jsou navrženy tak, aby se v celé řadě důležitých proměnných shodovaly – velikost, počet a čas setkávání, náplň setkání, identičtí lektoři, stejné místo setkávání. Rozdělení probandů do skupin proběhne náhodně pouze s ohledem na vyrovnanost počtu mužů a žen.

Přes tato opatření jsem si však vědoma dalších důležitých proměnných, které v průběhu studie nebudou kontrolovány. Tango skupina se od skupiny praktikující další párové tance liší v mnoha ohledech. Je to především odlišný charakter tanců (argentinské tango jako velmi svobodný tanec založený na expresi a spontánní komunikaci tanečníků oproti jiným více strukturovaným tancům, ve kterých je více vymezen charakter pohybu, postavení a role tanečníků), který se promítá také do odlišného způsobu výuky tance a rozličné náplně jednotlivých tanečních setkání. Domnívám se však, že zasahování do této komplexity tanců by negativně ovlivnilo výsledky, které by sice bylo možné považovat za vědecky spolehlivější, avšak nepřiměřeně odtržené od skutečnosti. V momentě, kdy se rozhodneme zkoumat tak komplexní fenomén jako je tanec, není možné jeho podmínky nepřiměřeně omezovat. K této formě výzkumu jsem došla po pečlivém zvážení všech proměnných, avšak jsem si vědoma, že

toto řešení je mým subjektivním závěrem, jiní výzkumníci by možná došli k jinému návrhu. Je tedy potřeba, aby si výzkumníci této studie byli tohoto úskalí vědomi a aby ve výstupu studie na tento fakt veřejnost upozornili.

Dalším omezením je samozřejmě osobnost lektorů a způsob jejich vedení skupiny. Stejně tak prostředí setkávání či skupina samotná. S těmito omezeními se však potýkají všechny výzkumy v psychoterapii (Timuřák, 2005).

Důležitým omezením je také výběr výzkumného vzorku. Ten je pouze výsečí populace – jedná se o osoby pohybující se v prostředí náběru, žijící v jedné oblasti, které jsou ochotny účastnit se studie tohoto typu (taneční a probíhající v interaktivní skupině) a lze tedy předpokládat, že jsou motivovány k práci na sobě v této oblasti.

Z těchto všech důvodů nelze výsledky této studie zobecňovat. Platí pouze pro daný výběr z populace, která se účastnila takto koncipovaného tanečního programu v daných podmínkách a čase, za použití vybraných metod. Domnívám se však, že i přes všechna omezení by tato orientační studie mohla být cenným příspěvkem v aktuálně rozvíjející se oblasti, ve které zatím žádná taková studie realizována nebyla. Výsledky by měly především podnítit další výzkumná šetření, která by mohla být díky těmto výstupům konkrétněji zacílena.

## 4 Závěr

Tato bakalářská práce položila ve svém úvodu (dle mého názoru) zajímavou otázku: Může párový tanec (argentinské tango) pomáhat v rozvíjení dyadických vztahů? Neaspirovala na její zodpovězení, avšak ve svém obsahu se jí blíže věnovala, zmapovala její šíři a konkrétní odpovědi na ni z výzkumu a praktického využití. Zaměřila se především na prozkoumávání charakteru a podmínek argentinského tanga (jako zástupce párových tanců), protože právě to představuje v aktuálně se rozvíjející oblasti využití párových tanců v terapii největší podíl. V první kapitole jsme nahlédli do historie tohoto tance, abychom blíže pochopili jeho charakter. V další kapitole jsme se pak detailně věnovali důležitým charakteristikám argentinského tanga, které jsou klíčovými v rozvíjení dyadického vztahu. Jsou to především tělesná komunikace, které se tanečníci učí; intimita objetí, ve kterém se známí i neznámí lidé potkávají; dialog, díky kterému se mohou pohybovat svobodně a zároveň umožnit stejnou svobodu partnerovi; a zážitek jednoty, která psychologicky dalece překračuje synchronizaci pohybu tanečníků. Tyto aspekty se zdají být paralelami k samotnému životu. Dyadický moment v párovém tanci tak může být považován za paralelu k dyadickému vztahu. Nabízí se tak možnost využití jeho potenciálu. Ve třetí kapitole jsme se proto seznámili s hlavními koncepcemi využití argentinského tanga v terapii a také s výzkumnou podporou tohoto rozvíjejícího se odvětví.

Zdá se tedy, že odpověď na základní otázku této práce je pozitivní. Odborné teoretické zdroje, výzkumy i zprávy z praktického užití dokládají vhodnost argentinského tanga pro terapeutické využití. Poněvadž se ale jedná o teprve rozvíjející se oblast, je třeba některé domněnky ještě výzkumně ověřit. Z tohoto důvodu jsem v praktické části této práce navrhla kvantitativně-kvalitativní studii, jejíž výsledky by pomohly zmapovat efekt tančení argentinského tanga na interpersonální oblast jedince, zároveň v komparaci s jinými druhy párových tanců.

Domnívám se, že zvolená oblast využití argentinského tanga ve zkvalitňování vztahů byla poměrně poctivě zmapována. Vzhledem k jejímu stále probíhajícímu vývoji a velikému potenciálu by však bylo velmi vhodné v této práci pokračovat. Osobně bych ráda v budoucnu vkročila do využití argentinského tanga v párové terapii. Nabízí se také možnost rozšíření šetření na celou oblast párových tanců - tento úkol by představoval zajímavou výzvu diplomové či jiné práce.

Děkuji Vám, čtenářům této práce, za společný tanec tematikou a velmi si přeji, aby Vás inspiroval alespoň z části tak jako mě.

## 5 Seznam použité literatury

Abat, E. (2008). Argentine Tango: A metaphor for soul. *Dissertation abstracts international*, 68(9-B).

Adler, A. (1999). *Porozumění životu: úvod do individuální psychologie*. Praha: Aurora.

Anderson, H. (2007). Anderson, H., & Gehart, D. *Collaborative therapy: relationships and conversations that make a difference*. (s. 33-43). New York: Routledge.

Cara, A. (2009). Entangled Tangos: Passionate Displays, Intimate Dialogues. *The Journal of American folklore*, 122(486), s. 438-465.

Condrea, G. (2011). *When 1+1=1: That "Impossible" Connection*. United States of America: Paint with Words Press.

Csikszentmihályi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?*. Praha: Lidové noviny.

Český statistický úřad. (2013). *Rozvodovost* [online]. Přístup dne 30.4.2013, z <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/rozvodovost>

Dinzel, G., & Dinzel, R. (2012). Galioto, P. *Envolverse en un tango: la complicidad del movimiento en la íntima conexión del abrazo*. Buenos Aires: Corregidor.

Dinzel, G. (2012). *El tango, una danza: Mi tango*. Buenos Aires: Corregidor.

Dínzel, R. (1999). *El tango, una danza: esa ansiosa búsqueda de la libertad*. Buenos Aires: Corregidor.

Dosedlová, J. (2012). *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada.

Galioto, P. (2012). *Envolverse en un tango: la complicidad del movimiento en la íntima conexión del abrazo*. Buenos Aires: Corregidor.

Gjuričová, Š., & Kubička, J. (2009). *Rodinná terapie: systemické a narativní přístupy*. Praha: Grada.

Gräffová, C. (1999). *Koncentrativní pohybová terapie*. Brno: Sdružení Podané ruce.



Habib, M. (2011). Male and Female Polarities in Tangotherapy. In Woodley, K., & Sotelano, M. *Tango Therapy 2: Research and Practice*. (s. 79-87). London: Tango Creations UK.

Hackney, M., & Earhart, G. (2010). Recommendations for Implementing Tango Classes for Persons with Parkinson Disease. *American Journal of Dance Therapy*, 32(1), s. 41-52.

Hackney, M., Hall, C., Echt, K., & Wolf, S. (2013). Dancing for Balance Feasibility and Efficacy in Oldest-Old Adults With Visual Impairment. *Nursing Research*, 62(2), s. 138-143.

Hackney, M., Kantorovich, S., & Earhart, G. (2007). A Study on the Effects of Argentine Tango as a Form of Partnered Dance for those with Parkinson Disease and the Healthy Elderly. *American Journal of Dance Therapy*, 29(2), s. 109-127.

Hackney, M. (2008). Argentine tango as therapy for Parkinson disease. *Dissertation abstracts international*, 68(9-B).

Hanna, J. (1987). *To dance is human: a theory of nonverbal communication*. Chicago: University of Chicago Press.

Hochgerner, M., & Pokorný, V. (2003). *Koncentratívna pohybová terapia (KPT) v teórii a praxi*. Trenčín: Vydavateľstvo F.

Chodorowová, J. (2006). *Taneční terapie a hlubinná psychologie: imaginace v pohybu*. Praha: Triton.

Jebavá, J. (1998). *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. Praha: Karolinum.

Kiepe, M., Stockigt, B., & Keil, T. (2012). Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, 39(5), s. 404-411.

Kröschlová, J. (1964). *Výrazový tanec*. Praha: Orbis.

Kubíčková, H. (2003). Tango: Příběh psaný nohama. *Disk: časopis pro studium dramatického umění*, 2003(6).

Längle, A., Orglerová, C., & Kundi, M. (2001). *ESK - Existenciální škála*. Praha: Testcentrum.

Leary, T., LaForge, R., & Suczek, R. (1976). *Dotazník interpersonální diagnózy*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.

- Lexová, I. (1932). Tanec v dávných dobách. In Havránek, E., & Kamil, S. *Taneční umění v Československu: L'art de la danse en Tchécoslovaquie = Die Tanzkunst in der Čechoslovakei*. (s. 9-19). Praha: Taneční Revue.
- Lowen, A. (2004). *Betrayal of the body: the psychology of fear and terror*. Alachua, FL: Bioenergetics Press.
- Majoross, K., Hamar, P., Dózsa, I., & Dancs. (2008). The Relationship of Couples in Competitive Dancing. *Journal of human sport and exercise*, 3(2), s. 12-24.
- McKinley, P., Jacobson, A., Leroux, A., Bednarczyk, V., Rossignol, M., & Fung, J. (2008). Effect of a community-based Argentine tango dance program on functional balance and confidence in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 16(4), s. 435-453.
- Moreno, J. (2005). *Rozehrát svou vnitřní hudbu: muzikoterapie a psychodrama*. Praha: Portál.
- Munarriz, A. (2010). Hybridization and the Creation of "Third Spaces": An Analysis of Two Works by Tomás Gubitsch. *Intersections: Canadian Journal of Music*, 30(2), s. 75-100.
- Nagourney, E. (2008). Exercise: Parkinson's patients benefit from tango. *New York Times*, 156(54).
- Park, C. (2004). *Tango Zen: Walking Dance Meditation*. United States: Tango Zen House.
- Peri, M., & Cobo, I. (2012). *PsicoTango: Danza como terapia*. Buenos Aires: Corregidor.
- Pinniger, R., Brown, R., Thorsteinsson, E., & McKinley, P. (2013). Tango programme for individuals with age-related macular degeneration. *British Journal of Visual Impairment*, 31(1), s. 47-59.
- Pinniger, R., Thorsteinsson, E., Brown, R., & McKinley, P. (2013). Intensive Tango Dance Program for People With Self-Referred Affective Symptoms. *Music and Medicine*, 5(1), s. 15-22.
- Pinniger, R., Brown, R., Thorsteinsson, E., & McKinley, P. (2013). Argentine tango dance compared to mindfulness meditation and a waiting-list control: A randomised trial for treating depression. *Complementary Therapies in Medicine*, 20(6), s. 377-384.
- Pinniger, R., Thorsteinsson, E., Brown, R., & McKinley, P. (2013). Tango Dance Can Reduce Distress and Insomnia in People with Self-Referred Affective Symptoms. *American Journal of Dance Therapy*, 35(1), s. 15-22.
- Platón. (2005). *Symposion*. Praha: Oikoymenh.

Polo, G. (2011). The Phenomenon of Relationship in the Argentine Tango. In Woodley, K., & Sotelano, M. *Tango Therapy 2: Research and Practice*. (s. 98-106). London: Tango Creations UK.

Quiroga Murcia, C., Bongard, S., & Kreutz, G. (2009). Emotional and Neurohumoral Responses to Dancing Tango Argentino: The Effects of Music and Partner. *Music and Medicine*, 1(1), s. 14-21.

Seikkula, J., & Arnkil, T. (2006). *Dialogical meetings in social networks*. New York: Karnac.

Siegmann, J. (2006). *El Tao del Tango*. Manchester: Trafford.

Svoboda, M. (2012). Dosedlová, J. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada.

Špinarová Dusbábková. (2010). Vybíral, Z., & Roubal, J. *Současná psychoterapie*. (s. 519-526). Praha: Portál.

Tara, C. (2007). *Lessons from a Tantric Tango Dancer: A Journey into Intimacy, Relationships and Love*. New York, NY: Ecstatic Living Publications.

Timuľák, L. (2005). *Současný výzkum psychoterapie*. Praha: Triton.

Trossero, F. (2006). *Tango-terapia* [online]. Přístup dne 30.4.2013, z <http://www.tango-terapia.com.ar/>

Von Delius, R. (1940). *Tanec a erotika: myšlenky k vytváření ženiny osobnosti*. Praha: Občanská knihtiskárna.

Vybíral, Z. (2000). *Psychologie lidské komunikace*. Praha: Portál.

Weber, R. (2007). *Páry v psychoterapii: na prožitek orientované metody a cvičení*. Praha: Portál.

Wojtkowiak, U. (2011). *Dialogičnost argentinského tanga: dialog s vnitřním partnerem dialogického jednání a s tanečním partnerem v argentinském tangu* (Diplomová práce). Akademie múzických umění v Praze. Katedra autorské tvorby a pedagogiky, Praha.

Woodley, K., & Sotelano, M. (2011). *Tango Therapy 2: Research and Practice*. London: Tango Creations UK.

Zeileiová, J. (2007). *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe*. Praha: Portál.

## 6 Přílohy



*Ilustrace 1: zdroj: [malaninatango.blogspot.cz](http://malaninatango.blogspot.cz)*



*Ilustrace 2: zdroj: [isaacsharna.wordpress.com](http://isaacsharna.wordpress.com)*



*Ilustrace 3: zdroj: [www.fairbanksballroom.org](http://www.fairbanksballroom.org)*